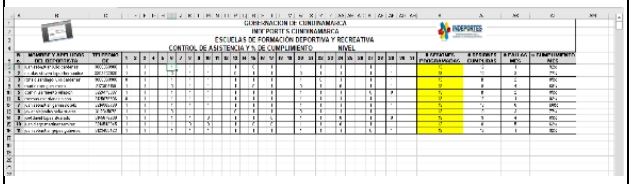
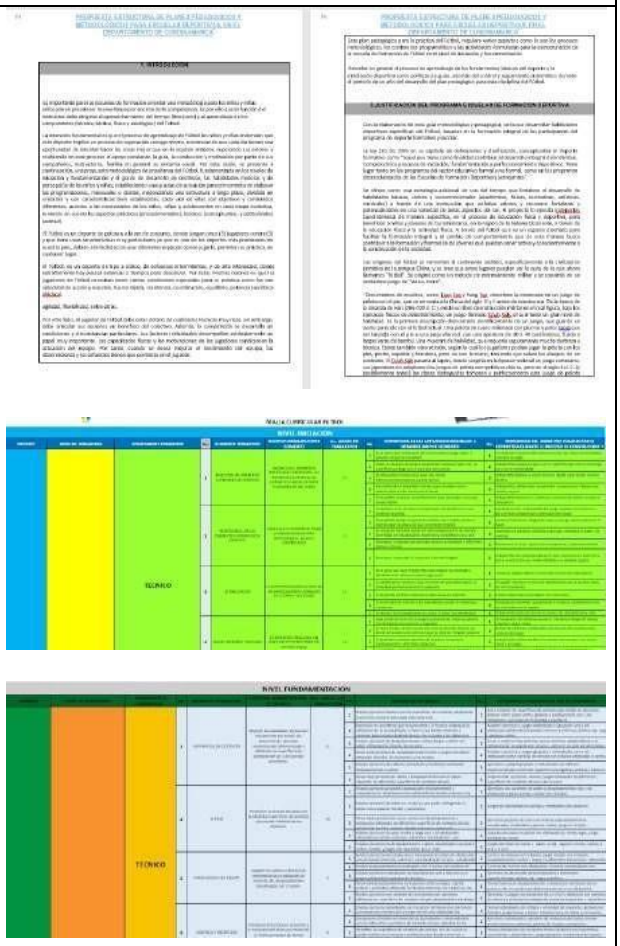
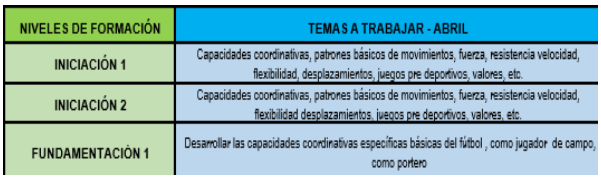
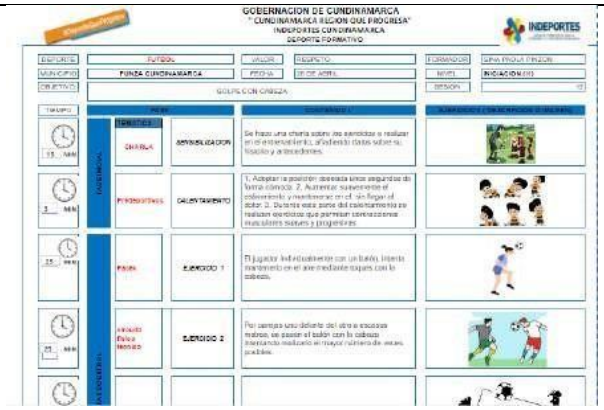
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO – CTO 645 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">GINA PAOLA PINZON</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>35354678</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>17 DE MARZO DE 2023 A 30 DE MARZO DE 2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-202300931</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas</th><th colspan="2">Actividades realizadas</th></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="2">Desarrollé las actividades como: malla curricular y el plan pedagógico para los niveles de iniciación y fundamentación en la disciplina de fútbol, en donde se firmó un certificado de permanencia con el cual se definieron sitios y lugares de entrenamiento. Asistí a una reunión con el subdirector de deportes del municipio de Funza, Alejandro Casas el dia 15 de Marzo y con la coordinadora de deportes de conjunto Yenny Vasquez el día martes 23 de marzo del 2023. También realice difusión y promoción de la escuela de futbol.

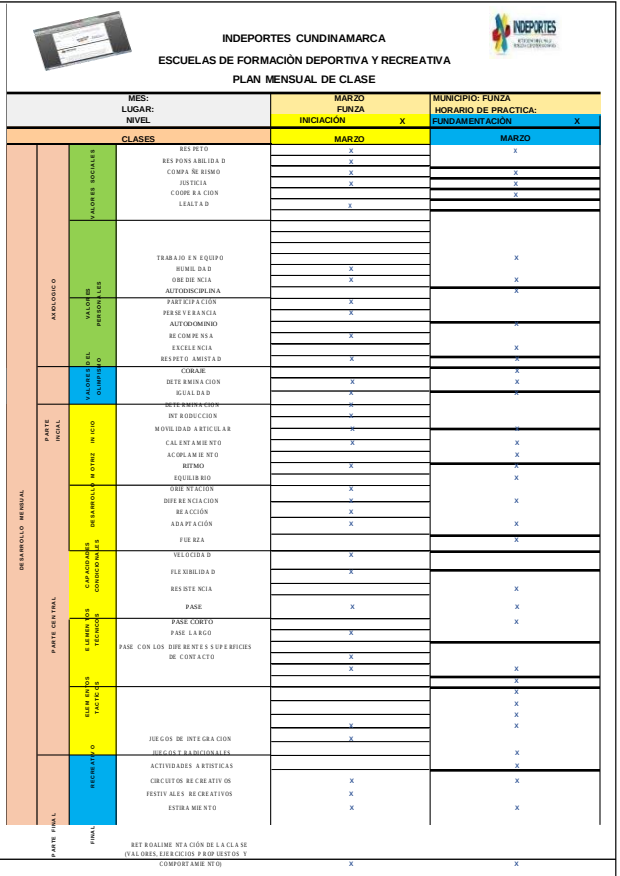
</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por</td><td colspan="2">Realice la base de datos de los deportistas de ladisciplina de fútbol de salón en el registro de</td></tr>
</table>

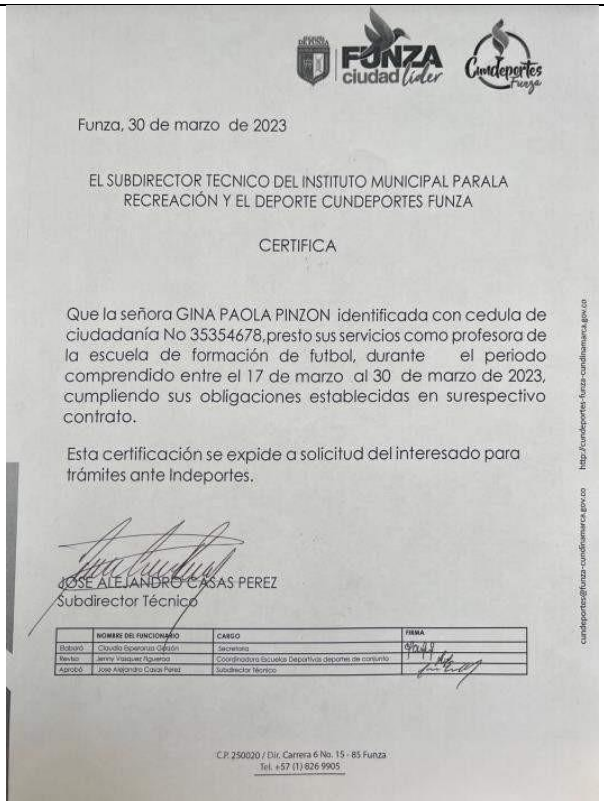
cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	asistencia por cada una de las sesiones deentrenamiento justo al final de estas. 
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o losmedios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 | NIVELES DE FORMACIÓN | TEMAS A TRABAJAR - ABRIL | | --- | --- | | INICIACIÓN 1 | Capacidades coordinativas, patrones básicos de movimientos, fuerza, resistencia velocidad, flexibilidad, desplazamientos, juegos pre deportivos, valores, etc. | | INICIACIÓN 2 | Capacidades coordinativas, patrones básicos de movimientos, fuerza, resistencia velocidad, flexibilidad desplazamientos, juegos pre deportivos, valores, etc. | | FUNDAMENTACIÓN 1 | Desarrollar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol , como jugador de campo, como portero |

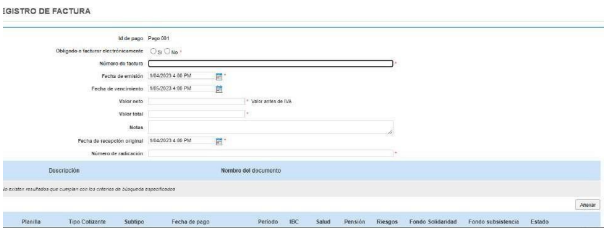
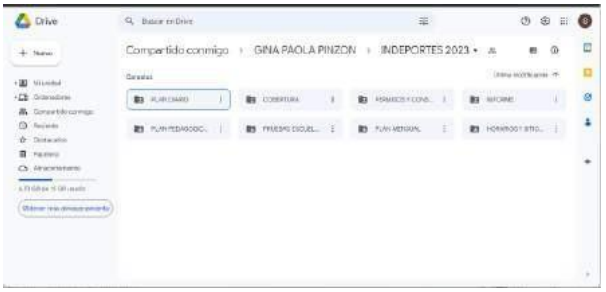
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiarios activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiarios activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	Lleve a cabo la invitación a la escuela de formación de Indeportes Cundinamarca a la disciplina de fútbol, En donde genero inspiración e iniciativa en los niños para participar, y de esta manera completar la cobertura indicada de 45 niños en deporte de conjunto, los cuales están divididos en: Iniciación: Iniciacion I (I1): 15 Participantes. Iniciacion II (I2): 15 Participantes. Fundamentación: Fundamentacion III (F3): 15 Participantes https://drive.google.com/drive/folders/1QqQyqXFC9Qn90jbS_gZaL0YCFaEeIhG6?hl=es
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Hice uso de la imagen de Indeportes, siempre resaltando sus logos en las diferentes reuniones, eventos y actividades. 
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que	Hice la preparación de las sesiones de entrenamiento que serán ejecutadas desde el 28 de marzo de la siguiente manera y por niveles: Iniciación: Iniciacion I (I1): 15 Participantes. Iniciacion II (I2): 15 Participantes. Fundamentación:

	Fundamentacion III (F3): 15 Participantes Los cuales cada nivel se trabaja dos horas cada uno.

se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Consolidé la información como plan pedagógico y malla curricular. Siempre manteniendo la Información actualizada y requerida por Indeportes Cundinamarca en la plataforma indicada como lo es Google Drive. 
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Programe las sesiones de clases al inicio de cada mes, con la descripción de Objetivos, Aspectos físicos, técnicos y evaluativos tomados en cuenta y la manera en la que se emplearon, finalmente presentando el plan mensual por medio de la plataforma indicada.

	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: MARZO · MUNICIPIO: FUNZA LUGAR: FUNZA · HORARIO DE PRACTICA: NIVEL · INICIACIÓN X · FUNDAMENTACIÓN X CLASES · MARZO · MARZO DESARROLLO MENSUAL PARTE INICIAL PARTE CENTRAL PARTE FINAL AXIOLOGICO RECREATIVO VALORES SOCIALES: RESPETO X, RESPONSABILIDAD X, COMPAÑERISMO X, JUSTICIA X, COOPERACION, LEALTAD X VALORES PERSONALES: TRABAJO EN EQUIPO X, HUMILDAD X, OBEDIENCIA X, AUTODISCIPLINA X, PARTICIPACION X, PERSEVERANCIA X, AUTODOMINIO X, RECOMPENSA X, EXCELENCIA X, RESPETO AMISTAD X VALORES DEL OLIMPISMO: CORAJE X, DETERMINACION X, IGUALDAD X DESARROLLO MOTRIZ INICIO: DETERMINACION X, INTRODUCCION X, MOVILIDAD ARTICULAR X, CALENTAMIENTO X, ACOPLAMIENTO X, RITMO X, EQUILIBRIO X DESARROLLO CAPACIDADES CONDICIONALES: ORIENTACION X, DIFERENCIACION X, REACCIÓN X, ADAPTACIÓN X, FUERZA X, VELOCIDAD X, FLEXIBILIDAD X, RESISTENCIA X ELEMENTOS TECNICOS: PASE X, PASE CORTO X, PASE LARGO X, PASE CON LOS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO X ELEMENTOS TACTICOS: JUEGOS DE INTEGRACION X JUEGOS TRADICIONALES X, ACTIVIDADES ARTISTICAS X, CIRCUITOS RECREATIVOS X, FESTIVALES RECREATIVOS X, ESTIRAMIENTO X RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) X X
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Realice las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas realizadas a los deportistas, tomando en cuenta los formatos entregados establecidos en el cronograma general e hice la entrega de este mismo con los resultados al Supervisor por medio de la plataforma Google Drive. **A LA ESPERA DEL CRONOGRAMA QUE ENVIARÁ EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIONY EL DEPORTE INDEPORTES CUNDINAMARCA**
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Entregué la certificación emitida por la oficina de Cundeportes, con varios días de anticipación y se dio cumplimiento con este requisito donde se realizaron actividades planteadas como plan pedagógico, malla curricular y sesiones de entrenamiento.

	 Funza, 30 de marzo de 2023 EL SUBDIRECTOR TECNICO DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARALA RECREACIÓN Y EL DEPORTE CUNDEPORTES FUNZA CERTIFICA Que la señora GINA PAOLA PINZON identificada con cedula de ciudadanía No 35354678,presto sus servicios como profesora de la escuela de formación de futbol, durante el periodo comprendido entre el 17 de marzo al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en surespectivo contrato. Esta certificación se expide a solicitud del interesado para trámites ante Indeportes. JOSE ALEJANDRO CASAS PEREZ Subdirector Técnico C.P. 250020 / Dir. Carrera 6 No. 15 - 85 Funza Tel. +57 (1) 826 9905
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que le sean solicitados por la coordinación del programa.	**FECHAS FESTIVALES** **12 DE MAYO AL 14 DE MAYO**
13. Asistir y/o apoyarlas reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistí a las reuniones con el subdirector de IDRF y la coordinadora de deportes de conjuntos en el municipio deFunza, además reuniones y capacitaciones virtuales que se desarrollaron los días: 14 de marzo  23 de marzo

	
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregare en su respectivo momento el documento solicitado (FUID) el cual será diligenciado a la subgerencia administrativa y financiera, el archivo solicitado. N/A
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	Se hizo entrega del informe el día 28 de marzo, tras su verificación y aprobación se subirán a la plataforma del SECOP II 
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	Realice la entrega de documentos y estudios durante la ejecución del contrato, con la entrega del informe final, al supervisor del contrato Victor Julio Sandoval Zamudio. 

OBLIGACION 1 PDF ANEXO No 01







Cundeportes Funza	**ACTA DE REUNION**	**Controlado:** **Código:** **Vigencia:** **Versión:**

FECHA: 23 DE MARZO DE 2023

LUGAR: centro acuático

HORA INICIO: 11:30 am **HORA FINALIZACION:** 12:00 am

PROCESOS / AREAS:

DIRECCION ESTRATEGICA		GRUPO DE COORDINADORES	
CONTROL INTERNO		GRUPO AEROBICOS Y MANT. FISICO	
PLANEACION		GRUPO CENTROS DE EDU. FISICA	
JURIDICA - CONTRACTUAL		GRUPO DEPORTE PARA TODOS	
FINANCIERA		GRUPO RECREACION	
TALENTO HUMANO Y SST		GRUPO EVENTOS	
GESTION DOCUMENTAL		GRUPO DISCAPACIDAD	
GRUPO INTERDISCIPLINARIO		GRUPO COMPLEJO ACUATICO	
ALMACEN / INFRAESTRUCTURA		GRUPO ESCUELAS DE FORMACION	
COMITE COPASST		GRUPO PADRES DE FLIA. ESCUELAS	
COMITE CONVIVENCIA		COMITE PRIMARIO	
GRUPO BRIGADISTAS		MIPG	
COMITE INTERINSTICIONAL		OTRO INDEPORTES	X

TEMAS / ORDEN DEL DIA:

1. Horarios de clase
2. Inicio de clases
3. Solicitud de material

Cundeportes Funza	**ACTA DE REUNION**	**Controlado:** **Código:** **Vigencia:** **Versión:**

DESARROLLO DE LA REUNION Y/O COMENTARIOS EN GENERAL:

Estando reunidas con la profesora Gina Pinzón y la coordinadora de escuelas de formación deportiva en deportes de conjunto se hace presentación y ajuste de horarios, donde se le hará entrega del grupo de niñas de edades entre 6 y 10 años de edad quienes serán atendida los días martes, jueves y viernes de 2 a 6, la disponibilidad que ella cuenta, mientras ajusta la cantidad de asistentes y completa las horas. Iniciando el día 28 de marzo, en la escuela de formación de Futbol, el día de hoy se ajustan los horarios con la profesora por el momento en el escenario Furatena, teniendo en cuenta esta reunión se ajustan a 12 horas, quedando faltando 6 horas para saber el día o el horario a manejar, posiblemente para ajustar en las mañanas, sin embargo se queda a la espera de confirmación d ellos padres.
Se dará inicio el día de mañana 28 de marzo con el acercamiento a los niños y padres de familia.
La profesora Gina se acercara el día martes 28 de marzo a realizar la solicitud de material al almacén de Cundeportes Funza para el préstamo de material, una vez sea entregado el material se debe almacenar en el escenario de Furatena.

ACUERDOS/TAREAS PARA LA MEJORA DE LA ORGANIZACIÓN Y SEGUIMIENTO:

ACUERDO/TAREA	RESPONSABLE	FECHA LIMITE DE CUMPLIMIENTO	SEGUIMIENTO (En pros. Reunión)

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Wind

OBLIGACION 2 PDF ANEXO No 02

Se realizar la inscripción y registro de asistencia en la plataforma hércules cuando seindique por la gestora



OBLIGACION 3 PDF ANEXO No 03

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL
MUNICIPIO:	FUNZA
NOMBRE DEL MONITOR	GINA PAOLA PINZON
MES	MARZO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
12:00 PM A 2:00 PM	GRUPO 1 F1		12: 00PM -2:00PM		12:00 PM -2:00PM	2:00 PM - 4:00PM			
	VILLA OLIMPICA								
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO 2 F2		2:00 PM - 4:00PM		2:00PM - 4:00PM	2:00 PM - 4:00PM			
	FURATENA								
4:00 P.M. A 6 :00 P.M.	GRUPO 3 F3								
	FURATENA		4: 00PM - 6:00PM		4:00 PM - 6:00PM	4:00 PM - 6:00PM			
	GRUPO								

NOMBRE MONITOR
FIRMA

GINA PAOLA PINZON

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

FÚTBOL

GINA PAOLA PINZON

Individual:

Conjunto: X

Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	**Iniciación**	6-17 años
2	Fundamentación	7-17 años

FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

1. INTRODUCCION

Es importante para las escuelas de formación orientar una metodología para los niños y niñas enfocada en prevalecer la enseñanza por encima de la competencia. Es por ello que la función del instructor debe dirigirse al aprovechamiento del tiempo libre (ocio) y al aprendizaje de los componentes (técnica, táctica, físico y axiológico) del Fútbol.

La intención fundamental es que el proceso de aprendizaje de Fútbol los niños y niñas entiendan que este deporte implica un proceso de superación consigo mismo, evidenciando que cada día tienen una oportunidad de intentar hacer las cosas mejor que en la ocasión anterior, superando sus errores y recibiendo en este proceso el apoyo constante, la guía, la conducción y motivación por parte de sus compañeros, instructores, familia en general su entorno social. Por esta razón, se presenta a continuación, una propuesta metodológica de enseñanza del Fútbol, fundamentada en los niveles de iniciación y fundamentación y el grado de desarrollo de destrezas, las habilidades motoras y de percepción de los niños y niñas; estableciendo unas pautas de actuación para el momento de elaborar las programaciones, mensuales o diarias, evidenciando una estructura a largo plazo, dividida en unidades y con características bien establecidas, cada una de ellas con objetivos y contenidos diferentes, acordes a las necesidades de los niños, niñas y adolescentes en cada etapa evolutiva, teniendo en cuenta los aspectos prácticos (procedimentales); teóricos (conceptuales), y actitudinales (actitud).

El Fútbol es un deporte de pelota y a la vez de conjunto, donde juegan cinco (5) jugadores contra (5) y que tiene unas características muy particulares ya que es uno de los deportes más practicados en nuestro país, debido a la facilidad de usar diferentes espacios donde jugarlo, permiten su práctica, en cualquier lugar.

El Fútbol. es un deporte de tipo a cíclico, de esfuerzos intermitentes, y de alta intensidad; donde extrañamente hay pausas extensas o tiempos para descansar. Por éstas mismas razones es que los jugadores de Fútbol necesitan tener ciertas condiciones especiales para su práctica como los son: velocidad de acción y reacción, fuerza rápida, resistencia, coordinación, equilibrio, potencia (aeróbica-aláctica),

agilidad, flexibilidad, entre otras.

Por otro lado, el jugador de Fútbol debe estar dotado de cualidades técnicas muy ricas, sin embargo, debe articular sus acciones en beneficio del colectivo. Además, la competición se desarrolla en condiciones y circunstancias particulares. Los factores individuales desempeñan evidentemente un papel muy importante. Las capacidades físicas y las motivaciones de los jugadores condicionan la actuación del equipo. Por tanto, cuando se desea mejorar el rendimiento del equipo, las observaciones y los esfuerzos tienen que centrarse en el jugador.

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Este plan pedagógico para la práctica del Fútbol, requiere varios aspectos como lo son los procesos metodológicos, los contenidos programáticos y las actividades formuladas para la estructuración de la escuela de formación de Fútbol en el nivel de iniciación y fundamentación

Describe en general el proceso de aprendizaje de los fundamentos básicos del deporte y la irradiación deportiva como políticas de guías, además del control y seguimiento sistemático durante el periodo de un año del desarrollo del plan pedagógico para esta disciplina del Fútbol.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Con la elaboración de esta guía metodológica y pedagógica, se busca desarrollar habilidades deportivas específicas del Fútbol, basadas en la formación integral de los participantes del programa de deporte formativo y escolar.

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.

Se ofrece como una estrategia adicional de uso del tiempo que fortalece el desarrollo de habilidades básicas, cívicas y socioemocionales (académicas, físicas, recreativas, artísticas, musicales) a través de una instrucción que enfatiza valores y reconoce fortalezas y potencialidades en una variedad de áreas aspectos del ser. El proyecto lo ejecuta Indeportes Cundinamarca de manera específica, en el proceso de educación física y deportiva, para beneficiar a niños y jóvenes de Cundinamarca, en la región de la Sabana Occidente, a través de la educación física y la actividad física. A través del fútbol que es un espacio diseñado para facilitar la formación integral y el cambio de comportamiento que de esta manera busca contribuir a la formación y formación de jóvenes que puedan servir activa y conscientemente a la construcción de la sociedad.

Los orígenes del fútbol se remontan al continente asiático, específicamente a la civilización primitiva de la antigua China, y se cree que estos lugares pueden ser la cuna de lo que ahora llamamos "fútbol". Se originó como un método de entrenamiento militar y se convirtió en un verdadero juego de "vida o morir".

“Documentos de eruditos, como Tsao Tse y Yang Tse, describen la existencia de un juego de pelota con el pie, que se remonta a la China del siglo III y II antes de nuestra era. De la época de la dinastía de Han (265-420 d. C.), existe un libro de instrucción militar en el cual figura, bajo los ejercicios físicos de adiestramiento, un juego llamado Ts'uh Kúh, el cual tenía un gran nivel de habilidad. Es la primera descripción demostrada científicamente de un juego, que guarda un cierto parecido con el fútbol actual. Una pelota de cuero rellenada con plumas y pelos tenia que ser lanzada con el pie a una pequeña red, con una apertura de 30 a 40 centímetros, fijada a largas varas de bambú. Una muestra de habilidad, que requería seguramente mucha destreza y técnica. Existe también otra versión, según la cual los jugadores podían jugar la pelota con los pies, pecho, espalda y hombros, pero no con la mano, teniendo que salvar los ataques de un contrario. El Ts'uh Kúh pasaría al Japón, donde surgiría en la época medieval un juego cortesano. Los japoneses no adoptaron los juegos de pelota competitivos chinos, pero en el siglo X d. C. (y posiblemente antes) las clases distinguidas tomaron y perfeccionaron este juego de pelota

chino, que llamaron Kemari, el cual se menciona por primera vez hace unos 1400 años En el Continente Americano, las culturas y civilizaciones que rodearon el Nuevo Mundo, mucho antes de que llegara el primer colonizador europeo a estas tierras en 1492, lograron practicar varios juegos a base de su propio ingenio en el que se rodeaban algunos motivos, principalmente religiosos. Datos similares hablan de que otras culturas de indios de Centroamérica, como los Mayas, y de Suramérica, como los Chibchas, los Aymara y hasta los Araucanos, jugaron algo parecido al fútbol, aficiones que fueron descritas muchas veces como "juegos brutales". Fray Bartolomé de las Casas, quien fuera defensor de la causa de la esclavitud de los indígenas en la colonización española, fue uno de los que consideró salvajes estos juegos. Por otra parte, grupos indígenas de Norteamérica llegaron a practicar similares juegos de pelota con el fin de agradecer a los dioses sus buenas cosechas. Este juego llegaría con el tiempo a ser uno de sus principales pasatiempos, como el lacrosse, practicado en Canadá y extendido a varios países del mundo." (Drobnic, F; González de Suso, JM & Martínez, JL. 2004)

Debido a su importante origen, también su beneficio para los niños, niñas y adolescentes, El fútbol es una actividad que promueve el bienestar emocional y físico de los niños. Ayuda a los niños hiperactivos a desarrollar el autocontrol, las habilidades de organización y la concentración, por lo que funciona bien con ellos. Dadas las numerosas ventajas conductuales, este deporte también se está volviendo más popular entre los niños con autismo o síndrome de Asperger.

Ventajas psicológicas para los niños que practican fútbol:

- Los niños adquieren valores: jugar al fútbol favorece la superación y el sacrificio, desarrolla la autoestima en los niños y asegura la disciplina, el trabajo en equipo y el trabajo duro.

- Desarrollo emocional y de aprendizaje: los niños mejoran su capacidad lógica para pensar en el juego más adecuado, ayuda a los niños a socializar, aprender a perder y soportar el fracaso.

Ventajas físicas de practicar fútbol en la infancia:

- Aumento en la fuerza muscular de las piernas, ayuda a los niños a ganar más poder al saltar.

- Estimula la coordinación de movimientos: los niños adquieren más control sobre su cuerpo, ganan sentido del equilibrio, fuerza y buena postura.

- Aumenta la densidad ósea del fémur.

- Satura la sangre con oxígeno.

-Mejorar la visión periférica: los niños no solo son conscientes de lo que tienen delante, sino también de lo que ocurre a su alrededor.

- Mejorar la capacidad cardiovascular.

Finalmente, estos espacios de participación permiten estimular el desarrollo de la motricidad, las habilidades más complejas, la iniciación, la fundamentación y el perfeccionamiento en el deporte del Fútbol, son espacios donde se estimula también la creatividad, el disfrute sano y saludable entorno a la actividad física y el esparcimiento, que promueven el fortalecimiento de valores y el trabajo en equipo.

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991

Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

Un Objetivo General: Promover la práctica de la Actividad Física y el Deporte en el departamento de Cundinamarca en la provincia de sabana occidente a través del programa de Indeportes, impactando las necesidades, gustos y expectativas de beneficio de los ciudadanos, desarrollando habilidades deportivas específicas del Fútbol basadas en la formación integral de los participantes. Planificar y desarrollar el plan pedagógico encaminado a optimizar las diferentes capacidades condicionales, coordinativas y físicas, además del aprovechamiento del tiempo libre de los niños y jóvenes de Sabana occidente en cada uno de sus municipios, en las categorías de: Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en la disciplina de Fútbol

Los Objetivos específicos:

- Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas mediante la práctica del Fútbol en los niños, niñas y adolescentes del programa.
- Desarrollar actividades encaminadas al trabajo de los aspectos técnicos básicos del Fútbol en los niños, niñas y adolescentes del programa.
- Enseñar los conceptos y principios básicos de la táctica del Fútbol en los niños, niñas y adolescentes del programa.
- Promover actividades deportivas estableciendo la formación integral para una mejor convivencia dentro del contexto socio-económico de los niños, niñas y adolescentes del programa.
- Establecer las bases de carácter técnico y pedagógico para mejorar las capacidades y habilidades de los participantes a través de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas propuestas dentro de las sesiones de clase.
- Contribuir transversalmente a minimizar los fenómenos de vulnerabilidad, delincuencia e inseguridad que predominan en algunos sectores de los municipios de sabana occidente.
- Sensibilizar a los usuarios directos e indirectos en el cuidado del medio ambiente, minimizar la huella del carbono, reusar, reciclar entre otros.

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

5. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

En la modalidad de Fútbol dentro de la zona Sabana occidente del Departamento de Cundinamarca en cada uno de sus municipios, se proyecta beneficiar un mínimo de 45 personas, distribuidos en 3 grupos poblacionales, Cada grupo debe tener un rango de 15 inscritos como mínimo, los grupos se encuentran organizados en iniciación y fundamentación. Niños de 7 a 9 años, en el Nivel de Iniciación, pertenecientes al sector urbano, del Municipio de Funza, Las sesiones de clase se desarrollarán en el Municipio de Funza y la administración facilito el escenario deportivo de Furatena.

6. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Según los propios adeptos, el fútbol es el deporte más bello, complejo y atrapante de todos. En primer lugar su complejidad se debe al estricto reglamento, que obliga al jugador a poseer un alto grado de habilidad especial, puesto que los mismos segmentos corporales con los cuales se desplaza, son los encargados también de dominar el balón mientras se avanza a velocidades y direcciones cambiantes a través del campo de juego sorteando múltiples obstáculos móviles (rivales) lo que Popov (1999) denomina ROM (reacción a objetos móviles).

El Fútbol, posee belleza de movimientos y sutilezas, pero también acciones violentas y error humano; sus seguidores difícilmente puedan escapar al cúmulo de sentimientos encontrados que inevitablemente irradia: alegría, tristeza, sorpresa, decepciones, camaradería, agresividad, frustración, etc. todos ellos en un orden de aparición cambiante dentro de un mismo encuentro. En su reinado conviven los talentosos y los rústicos por igual, puede ser multitudinario o solitario, pero sin dudas, es eficazmente atractivo para todos sus protagonistas. En resumen, fútbol es "pasión", es un sentimiento difícil de definir tanto para los pobres en lectura como también para los colegiados.

Para poder interpretar acertadamente los requerimientos energéticos que demanda el futbolista durante un partido, debemos caracterizar al fútbol de acuerdo a su motricidad.

Se considera al fútbol como un deporte acíclico, de características motrices intermitentes, de habilidades abiertas; de gran complejidad en comparación con otros, ya que como el nombre lo indica, además de la cabeza, rodilla y pecho, se juega fundamentalmente con el pié, el arquero solamente puede jugar con las manos y excepcionalmente los jugadores de campo para ingresar el balón al campo de juego en el saque lateral.

A. Presenta variedad de situaciones motrices: Ejemplo: correr, saltar, empujar, golpear, etc. e incluso la acrobacia puede estar presente dentro de la configuración del jugador de fútbol completo en cuanto a recursos de movimiento.

B. Competitivo: El antagonismo es constante. El resultado puede determinar victoria, derrota e incluso empates, respondiendo eficazmente para canalizar a un instinto natural en el hombre.

C. Reglas: A través de la creación de la internacional Board desde el 1883 se consideran las 17 reglas del fútbol con sus respectivas modificaciones contribuyendo al concepto de deporte a partir del 1823 de su surgimiento en Inglaterra.

D. Carácter lúdico: Su juego es sustentado desde el punto de vista emocional por un alto grado de fruición o placer en su realización, es un deporte que despierta esencialmente pasión en sus seguidores, en número creciente en todo el mundo.

E. Institucionalizado: A partir del 21 de Mayo de 1904, en París, de la Federación Internacional de Fútbol Asociados (FIFA). Actualmente cuenta con 191 asociaciones nacionales con sus respectivas confederaciones y con más Francia quedó institucionalizado, dirigido internacionalmente a través de la creación de ciento cincuenta millones de jugadores 2 . Las acciones de los jugadores, con un espíritu cooperativo y armonizado, (cooperación) y permanentes acciones del rival para contrarrestarlas (oposición), adquieren sentido en función de tres momentos fundamentales de juego: la posesión del balón (ataque), la posesión del balón por parte del adversario (defensa) y el cambio de posesión del balón (transición).

.

7. ESTRUCTURA TEMÁTICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y subtemas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollará en cada uno de los municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales conllevan a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

UNIDADES TEMÁTICAS INICIACIÓN

- Gesto técnico del pase, conducción del balón, control del balón y remate a portería.
- Ataque, defensa, posición y ritmos de juego.
- Capacidades físicas y coordinativas.
- Reglamento e historia del Fútbol.

UNIDADES TEMÁTICAS FUNDAMENTACIÓN

- Remates, regates, control orientado, superficies de contacto a nivel técnico.
- Ataque, defensa, posición del deportista, tiempo y espacio a nivel táctico.
- Capacidades físicas y coordinativas.
- Reglamento del Fútbol, historia del Fútbol, manejo de competencias a nivel teórico.
- Actividades recreativas, valores, pensamiento crítico a nivel psicosocial
- Conducción, regate, superficie de contacto, control y remate a portería a nivel técnico.
- Ataque, defensa, transiciones, rotaciones y sistemas de juego a nivel táctico.
- Capacidades físicas y coordinativas.
- Reglamento, historia del Fútbol además de ello la prevención de lesiones a nivel teórico.

Actividades recreativas, pensamiento crítico y valores a nivel psicosocial

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- I3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3
				Asistida	I1- I2-I3
				Resistida	I1- I2-I3
				Balística	I1- I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES	RESISTENCIA	Aeróbica	F3
				Anaeróbica	F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3

		CONDICIONALES		Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	

				Liderazgo	I3
				Atención y concentración *	F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini deportes		I3
			Deporte Especifico		I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- I2-I3
				Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1- I2-I3
				Exploración zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco).	I1- I2-I3
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- I2-I3

					Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-I3
					Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3
					Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1- I2-I3
					Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1- I2-I3
					Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	I1- I2-I3
					Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	I1- I2-I3
					Tiro a Puerta	I1- I2-I3
					Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-I3
					Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-I3
					Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	
					Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
					Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	

				COLECTIVO	Pases ; Duelos 1 vs. 1.	
					Desmarcación; Manejo de la pared.	
					Cambio de Posiciones	
					Sistema de juego en ataque (posicional, transicion o de presión).	
			FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	I1- I2-I3
					Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
					Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
					Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	
					Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	
					Juego Posicional	
					Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

Cuando se habla de metodología se hace referencia al conjunto de procedimientos que utilizamos paraalcanzar el objetivo Plan pedagógico. Dentro de la Guía metodológica y pedagógica del programa en lamodalidad de Fútbol se tendrá en cuenta los estilos de enseñanza de Muska Mosston y Sara Ashworth(1999) quienes tienen una estrecha relación con los modelos de pedagógicos y son utilizados de acuerdo a la forma en que el estudiante aprende a partir de sus canales de desarrollo (intelectual, social, físico y emocional) que es lo que se propone en el programa; se utilizará en primera instancia Mando directo o modelo conductista, enseñanza basada en la tarea, constitución de pequeños grupos,resolución de problemas, y descubrimiento guiado o modelo constructivista.

Además, en las sesiones de clase se utilizará un método integrado buscando desarrollar en lassesiones de clase los aspectos técnicos, tácticos, psicológicos y físicos.

Debemos utilizar una metodología activa, constructivista, flexible, participativa, integradora y natural, que permita a los participantes sentirse partícipe de su aprendizaje. Dado que nos vamos a encontrar con una gran diversidad de participantes, tenemos que adaptarnos a las características de los mismos,por lo tanto, debemos individualizar el aprendizaje tanto como podamos, teniendo en cuenta el elegir elestilo de enseñanza ideal para cada situación y dotando a los participantes de una fluida comunicacióncon éstos a la hora de llevar a cabo la

intervención antes, durante y después de la sesión, utilizando las estrategias oportunas para comunicara los alumnos por el canal o vía de información adecuada en cada momento (visual, auditivo y kinestésico-táctil)

Es fundamental para nosotros recordar que, en la metodología para los niños, niñas y adolescentes, debe prevalecer la ENSEÑANZA por encima de la COMPETENCIA. Por este motivo, nuestro papel alfrente del proceso de entrenamiento, debe asemejarse más al rol que cumple un Maestro guía, que almodelo de Entrenador de equipos de rendimiento. Esta clarificación conceptual de nuestro papel al frente del proceso, nos permitirá identificar y seleccionar las estrategias de aprendizaje adecuadas alnivel de desarrollo físico y de maduración psicológica de los participantes a nuestro cargo.

Debemos entender que el Aprendizaje, consiste en un proceso de asimilación lento, gradual y complejo,en el cuál, el niño debe establecer una intensa actividad mental que le permita asimilar y comprender un contenido, por medio de las actividades metodológicas seleccionadas y propuestas por su formador.

9. COMPONENTES BÁSICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera transversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas **Área de Educación Física, recreación y deporte**	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal**

	El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajo en equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

Sesión 1. Valor Formativo del Fútbol. El deporte no es sólo preparación física para los miembros del cuerpo, sino también entrenamiento del valor personal. Es un ejercicio de educación física y de educación moral. El fútbol cuando se practica liberado de formas alienantes de competencia excesiva, egoísmo, brutalidad, etc., lleva a un desarrollo armónico.El entrenador y la misma sociedad deberían destacar este aspecto y ayudar a los futbolistas atomar conciencia de esta riqueza humana. El fútbol no sólo ofrece descanso, salud, aumento de fuerza física, sino también un amplio complejo de experiencias y actividades. Por eso es muy importante que tales manifestaciones, sin perder las anteriores características, asciendana niveles pedagógicos, morales e inclusive espirituales. El valor formativo del fútbol es doble: personal y social. En las dinámicas que se presentan en este manual para ser utilizadas en sus propios equipos deportivos se destacan ambas vertientes. Insistimos en la necesidad de valorar los procesos de personalización, e insistimos en lo social por considerar al fútbol una fuente de socialización; en las dinámicas ponemos énfasis especial en descubrir estas manchas, esta manipulación, esta explotación económica que priva al fútbol en su capacidad de crear comunidad. Quisiéramos que quienes lean éstas páginas no se contenten con poner a los jóvenes futbolistas a discutir ideas y a difundir una mentalidad renovada, sino que traten de ayudar a descubrir una escala nueva de valores y a formar actividades de cambio.
Un hombre nuevo y una sociedad nueva suponen una escala de valores diferente. Si para el“hombre moderno” esta escala se basa en el aprecio por tener, el saber,

4 el poder y si los valores de competencia, dominio de los otros, éxito exagerado y a costa de todo hacen parte de su vida; para el “hombre nuevo”, la solidaridad, la comunicación, la participación, la creatividad, la sociabilidad, la honradez, la fraternidad, etc., serán sus ideales y su motivo de luchar por algo diferente. Valdría pues la pena revisar la propia escala de valores antes de utilizar las dinámicas de éste manual. Si la escala de valores está invertida en los padres, entrenadores, fácilmente estas dinámicas aparecerán como simples pasatiempos y no se aportará a ellas elementos importantes para asegurarles su resultado. Si se vive de una manera derrochadora es muy difícil convencer a otro que el dinero, el placer, el dominio no son los valores más importantes en la vida. Como valores personales queremos destacar el esfuerzo, el reto personal, el dominio propio, la capacidad de ser constante, la alegría, la fortaleza, el cálculo acertado. Como valores socialesademás de los ya señalados todo aquello que lleve a considerar al otro como persona y todo aquello que impulse a compartir con los demás, a formar una sociedad no tan individualista como la actual.

(Gustavo, Zepeda 2014)

11. ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida. La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudesy actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Evalúa dónde se encuentran los atletas en diferentes capacidades físicas con pruebas deportivas que te permiten determinar el nivel de cada nivel. La recolección de datos se hará de acuerdo a las pruebas físicasque se encuentran en diferentes categorías.

Las pruebas a evaluar son: antropométricas: peso corporal, altura de pie, altura, altura sentada, envergadura ycircunferencia de cintura para los niveles de entrada, fundación, hasta los 8 años encontramos las siguientes.

pruebas: sprint de 20 metros, salto de longitud sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y salto con pértiga; luego encontramos las pruebas de 9 a 10 años, que son iguales pero en diferente formato: 20 metros lisos, salto de longitud sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de palo; En la parte superior de los niveles se encuentran las pruebas de 11 a 13 años que son: 20 metros lisos, salto de longitud sin impulso, salto vertical, lanzadera 4x10, salto con pértiga y 300 metros lisos; finalmente encontramos las pruebas para laedad de 14

A los 17 años, que es: 20 metros lisos, salto de longitud sin impulso, salto vertical, volante 4x10, stick grip y 20metros "track shuttle". Estas pruebas se realizarán a lo largo del año en forma de controles pre-test y post- tests.

Se utilizará una variedad de herramientas que incluyen tablas, escalas, sonidos audibles, cronómetros, silbatos, demarcaciones, diez metros, cintas métricas, contadores, tizas y otros elementos para medir los datosy el mejor rendimiento para ver el desarrollo de los datos de los atletas. Como resultado del proceso de creación en 2023.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Guterman, T. (s/f). *Caracterizacion del futbol*. Efdeportes.com https://www.efdeportes.com/efd127/caracterizacion-del-futbol.htm

Mg, A. (2014). *resumen ley del deporte*.

https://www.academia.edu/7892570/resumen_ley_del_deporte

NIVELES DE FORMACIÓN	TEMAS A TRABAJAR - ABRIL
INICIACIÓN 1	Capacidades coordinativas, patrones básicos de movimientos, fuerza, resistencia velocidad,flexibilidad, desplazamientos, juegos pre deportivos, valores, etc.
INICIACIÓN 2	Capacidades coordinativas, patrones básicos de movimientos, fuerza, resistencia velocidad,flexibilidad desplazamientos, juegos pre deportivos, valores, etc.
FUNDAMENTACIÓN 1	Desarrollar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol , como jugador de campo, como portero

OBLIGACION 4 PDF ANEXO No 04

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE
FÚTBOL Y	I	TECNICO	1	PASES CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	HACER QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE Y RECONOZCA LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO Y HACERLO S PARTE FUNDAMENTAL DEL JUEGO	13	1	Es la accion que realiza para dar continuidad al juego segón la posicion en que se encuentre	1	el estudiante realizara diferentes ejercicios que daran continuidad y sincronia al juego
							2	Según la situacion de juego el deportitas realizara un pase con, la superfice que haga que el pase sea mas preciso	2	el dep ortista realizara el pase con la superficie que mas le convenga para no ser interceptado
							3	El estudiante reconocera el pase con, borde interno,externo,empeine y punta del pie	3	el deportitas tomara la mejor decision rapida para realizar un pase efectivo
							4	Generalmente el deportitas realizara pases tambien con la cabeza,rodilla pecho menos con el brazo	4	el deportista utiliza todas las pates del cuerpo mejor el brazo para realizar un pase
							5	El deportitas realizara un perfilamiento para acomodar su cuerpo hacia el balón	5	el dep ortista mejorara su potencia y presicion al realizar un pase al compañero
			2	RECEPCIONES CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	HACER QUE EL DEPORTISTA TOME LA MEJOR DECISION PARA RECPCIONAR EL BALON Y CONTROLARLO	13	1	Los balones a raz de pizo se recepcionara con plenta y a su vez controlar la pelota	1	constantemente en la practica del juego mejorara su recepcion y dara direccion al balon para continuar con el pase
							2	El deportista puede recepcionar el balón con la rodilla, pecho y cabeza segun la altura con que se controle el balón	2	cordina movimiento integrando todo su cuerpo para recepcionar el balon
							3	La recepción de balón puede ser con cualquier parte del cuerpo permitidas en esta disciplina deportiva y el objetivo es a su vez controlarlo haciendo que el balón a mortigüe en su cuerpo sin que se pierda el control del mismo	3	reconocera la posicion anato mica para que amortigüe el balon y lo controle
							4	Recon ocer y mejorar con ejercicios de pase y recepción a diferentes distacias y fuerza	4	Reconocera la mejor opcion para recepcionar y controlar el balón
							5	Reconocer y aprender la recepción y control dirigido	5	el dep ortitas con la pratica diaria no solo recpcionara el balon si no que a su vez le dara un control dirigido a su proxima jugada
			3	ESTABILIZACION	EL DEPORTISTA BAJARA SU CENTRO DE GRAVEDAD PARA ESTABILIZAR SU CUERPO Y VELOCIDAD	13	1	es la acion que hace el deportitas para regular su velocidad e identificar a su adversario para luego atacar	1	realiza un ataque optimo al contrario con previa estabilizacion
							2	la estabilizacion consta en bajar el centro de gravedad,regular su velocidad, perfilar al contrario y atacarlo	2	el jugador mejora su tecnica de estabilizacion con la practica diaria del entrenamiento
							3	el deportista perfila al contrario y observa su pie dominte	3	nuestro deportitas quita balone con frecuencia
							4	el entrenador de enseñar a los deportistas cuando se estabiliza y cuando no	4	el estudiante identifica rapidamente si realiza la estabilizacion o no para beneficio de su equipo
							5	el objetivo de la estabilizacion es quitar el balon con efectividad	5	el dep ortista cada vez mejora su tecnica de estabilizacion y sabe donde aplicarla y donde no
			4	SAQUES DE BANDA Y ESQUINAS	EL DEPORTISTA REALIZARA UN BUEN GESTO TECNICO PARA UN OPTIMO SAQUE	13	1	cada punto se inicia con un saque ya sea lateral, esquina,o puerta con tiempo de ejecucion de 5 segundos	1	el estudiante identificara cuando se realizara un saque de banda, esquina o saque inicial
							2	se lanza el balon al aire con los dos manos,saliendo el balon por detrás de la cabeza con direcion que no debe ser dirigido hacia los pies o tren inferior del compñero	2	desarrolla destrezas y habilades para ejecutar los fundamentos tecnicos del saque
							3	el dep ortitas realizara ejercicios de saques a compañero continuamente a diferentes distancias	3	el dep ortista realizara a diario la practica de este para una mejor tecnica de saque
							4	el dep ortista aprendera a realizar un saque no solo al jugador si no al espacio para obtener ventaja de juego	4	el deportitas mejorara su fluides y tomra la mjejor decision en cuanto al saque mas productivo
							5	saque inicial de centro es con el pie	5	el dep ortitas identificara que el saque inicial de centro es como un pase hacia adelante
			5	TECNICA DE CARRERA O DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA RECONOCERA Y MEJORARA SU GESTO DE CARRERA PARA MEJORAR SU VELOCIDAD	13	1	enseñanza al deportista para una buena tecnica de carrera	1	mejora considerable me mte su velocidad gestual y final
							2	el deportista realza gestos tecnicos de brazda y zancada	2	tiene el deportista una buena sincronia de brazo y piernas
							3	el deportista realizara cambios de ritmo y direcion aplicando los gestos tecnicos	3	en su entrenamineto diario mejorara su cambios de ritmo y agilidad
							4	Técnicas de desplazamiento. Las personas pueden caminar, trotar, y correr, cada una de estas actividades es diferente. Las diferencias consisten en la técnica o forma de realizar cada una de las actividades y en la velocidad con la cual se desplaza el cuerpo	4	el deportista mejora su postura para un mejor desplazamiento evitando lesiones y potimizando su recorrido
							5	el deportitas realizara el desplazamiento tanto con el balon y sin balon	5	el deportita adquiere mejores resultados con respecto a otros, supernado su velocidad y ahorro de energia
		TACTICO	1	MOVIMIENTOS SIN BALON	EL DEPORTISTA SE DESPLAZARA SIN BALON CONTRIBUYENDO AL ATAQUE O A LA DEFENSA	12	1	el deportista realizara un movimiento estrategico dentro del campo sin balon	1	nuestro deportista contribuye en el juego en ataque realizando fintas y engaños al contrario
							2	los movimientos sin balon son acciones estrategicas que realiza un jugador para engañar al rival o realizar una mejor defensa para el equipo	2	el deportista en lo continuo del entrenamiento y juego mejora su desplazamiento inteligente en la cancha
							3	el deportista aprendera y reconocera distintas fintas u engaños para desmarque optimo	3	el deportista logra continuamente engañar al rival para hacerlo llegar a la zona que desee
							4	el estudiante tambien realizara movimientos sin balon en jugada ofensiva, (linea libre, esquina o laterla)	4	el estudiante en la practica de juego aprendera nuevos movimientos para hacer que su equipo anote un gol
							5	juegas de (laboratorio) en sincronia de todos los jugadores	5	todos los deportitas deberan moverse en el campo para engañar al rival haciendo que se desplazen y sean bulnerables para poder anotar el gol
			2	MARCA INDIVIDUAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA MARCA INDIVIDUAL 1VS 1	12	1	el entrenador enseñara al deportitas que la marca individual es 1 vs 1 según la distancia en que se encuentre	1	el dep ortitas sabe identificar su marca sin perder la orientacion del juego
							2	En este tipo de defensa, el marcaje consiste en controlar los movimientos de un adversario, con o sin balón. Se establece una relación directa entre el jugador que defiende y el que ataca.	2	nuestro jugador sin balon realiza movimientos que controlan o blokean su adversario correspondiente
							3	el entrenador debera enseñar que cada jugador sin balon debera marcar solo a 1 para no hacer superioridad numerica	3	el deportitas realiza un ubicación rapida de su adversario
							4	el deportista identificara la marca hobre a hobre y no todos detrás del balon	4	nuestro deportista no sera engañado por su rival si no que debera obedecer al principios enseñados en clase
							5	el estudiante reacionara rapidamente frente al atauque del rival y organizara pronto para un blokeo efectivo	5	el deportiste reaza un buen movimiento mientras su equipo se reorganiza y conllevar una buena defensa en equipo
			3	MARCACION ZONAL	EL DEPORTISTA DEBE IDENTIFICAR Y RECONOCER LAS DIFERENTES ZONAS EN EL CAMPO DE JUEGO	12	1	el entrenador enseña aus deportistas a marcar en zonas	1	el jugador realiza un mejor movimiento para marcar y no dejar avanzar al rival
							2	el estudinte debera reconocer e identificar las diferentes zonas de la cancha	2	optimiza su marcacion e identifica plenamente las zonas de la cancha
							3	se basa en una ocupación racional del espacio y no en el marcaje al hombre. Cuando el equipo pierde el balón, cada defensa se coloca en su posición teniendo en cuenta el lugar donde se haya la pelota	3	el deportista es aplicado en la zona que le corresponde defender
							4	el dep ortista sabe esperar que su marca llegue a su zona	4	el deportitas no hace tanto gasto energico haciendo una buena marca zonal
							5	el entenador debera enseñar que el deportista marque su zona sinque sea engañado por su rival	5	el dep ortista marca y cierra mejor los espacios de su rival sin desgastarse mucho mas
			4	POSICIONES DE BASE	EL DEPORTISTA APRENDERA Y RECONOCERA LAS POSICIONES, DEFENSIVAS U OFENSIVAS DE TRANSICION S	12	1	enseñanza por el instructor de las posiciones de base como, laterales, pivot,poste,portero,5 jugador	1	nuestro dep ortita sabe identificar y ocupar la pocision a la que se le indique
							2	la posicion de base es la colocacion de los jugadores estrategicamente para ocupar una zona que conlleba a balance y ataque bueno	2	el deportista ya conoce y ocupa posiciones diferentes en la practica del entrenamiento
							3	posicion de lateral o alergue	3	el deportista identifica plena mente la posicion lateral, reconociendo su funcion de aplliar la zona de juego
							4	posicion de pivot o aguante	4	el deportista identifa y reconoce la posicion de pivot y hace la funcion de profundizacion y pivotague del balon
							5	posicion de poste o generador de jugada	5	el deportista recon oce la pocision de poste genernado o la jugada de desfogue, y armador de juego
			5	FORMADOR ENTRENADOR	VISUALIZA EL PARTIDO DE MANERA EXTERNA PERMITIENDO, CONTROLAR, DIRIGIR Y AYUDAR A FORMAR SUS JUGADORES	12	1	desarrolle y genera nuevas actividadesen el entreno para el mejora miento y fluides de l juego	1	el deportista no estara o caera en aburrimiento y monotonia ,devido a que su entrenamiento es variado y constructivo
							2	controla y le da manejo de la presion del juego dentro y fuera del la cancha	2	el deportista se sentira respaldado y motivado por su entrenador
							3	el entrenador realiza charlas,comentarios motivantes que eleven su ego y confianza en la cancha	3	maneja las emociones de los dep ortista antes, durante y despues del juego
							4	el entrenador visualiza los errores y aciertos de los jugadores	4	el entrenador sera acertado en aconsejar, motivar o reprender a un jugador en el momento indicado, asi como efectuar un cambio de posicion o jugador
							5	identifica fortalezas y debilidades del contrario	5	plantea rapidamente una estrategia de juego para remontar y mantener el marcador del partido

								mantener el marcador del partido
FISICO	1	FUERZA	LA FUERZA EN EL FUTBOL Y FUTBOL ARENA SE ENFOCA EN VARIOS EJERCICIOS BASICOS DE FUERZA CUYO OBJETIVO ES LA MEJORA DE LA CAPACIDAD CONTRACTIL MUSCULAR, FUERZA EXPLOSIVA,RESITENCIA	12	1	se realizara sesiones de autocargas y caragas didactivas	1	preparamos los musculos y sus fibras para hacerlas mas resistentes
					2	trabajo autocarga(juegos dinamicos)	2	mejorara su potencia y ve locidad, adem as hara el tren inferior m as fuerte y potente para el desplazamento con y sin balon
					3	trabajo de sentadillas medias, tijeras, sapitos	3	ganancia muscular en todo su tren superior, que sera reflejada en su pateo,desplazamiento, balon dividido,
					4	el deportista realiza trabajos de autocarga, como addominal,flexion de codo,,sentadillas, tijeras, salto con estocada	4	nuestro deportist a prepara sus musculos de m aner a general.como cuadricep,pantorrila,pectoral,brazo,abdomen, para hacer diferencia con respecto al rival
					5	trabajos con el compañero fuerza -resistencia / desplazam iento	5	realiza ejedccios -sentadilla media,extensiones,prres plano, por series de 5 po 15 rep
	2	RESISTENCIA	LA RESISTECIA ES ESPECIAL Y COMPLEJA YA QUE NO ES CICLICA COMO EL ATLETISMO O NATACION, SINO QUE SE MANIFIESTA UNA ALTERNANCIA ANAEROBICA ALACTICA Y LACTICA YAEROBICA	12	1	se realizaran ejercicios de resistecia para aumentar v02 max y rcp	1	el deportista no llegara a una fatiga pulm onar y m uscular tan r apido en relacion a otro deportitas
					2	realizaremos trabajos de trote,camitana y velocidad intervalados, c on tiempos cortos de descanso	2	el deportista obtendr a mejor resultado dentro del partido
					3	realizaremos trabajos de fatiga y posteriormente pateos y pases	3	el deportista tedra mejor precision al patear o realizar un pase, pero en situacion de fatiga
					4	realizaremos trabajos con y sin balon continuo con un de scanso activo, sin parares de circon caminatas o trote suave	4	cada vez nuetro deportist a hara los musculos mas resistente a la fatiga
					5	realizaremos circuitos, de velocidad, pases, trasportes,dribligs, por series y repeticiones 4 series po 6 rp, con tiempos cortos de descanso	5	el deportist a prepara su treninferior par a que la fatiga se dem ore mas tiempo en hacer presed a en su cuerpo
	3	VELOCIDAD	CAPACIDAD PA RA REACIONAR EN EL MEJOR TIEMPO POSIBLE A UN ESTIMULO PUEDEN SER REACIONES SENCILLAS O COMPLEJAS	12	1	nuestro deportist a realizar a ejercicios de pliometria,saltos y coordinación	1	el deportitas mejora su velocidad en realizarestos ejercicios de desplazamiento
					2	realizaremos velocidad pura sin balon y con balon, rectilinea, por series y repeticiones con largo tiempo de descanso	2	el deportita mejor ar sus tiempos de ejecucion constantemete
					3	se realizar an relevos con y sin balon,por grupos con funciones especificas com o, skiping, saltos, pateo, dentro del circuito	3	nuestro deportist a se siente motivado al realizar ejercicio de competencia y con dificultad
					4	ejercicios de velocidad de reacion, tanto con estimulos visual o auditivos	4	mejorara su capaciad de reaccion frente a su rival
					5	realizaran ejercicios de velovidad gestual, como br azada, skiping estatica,por tiempos cortos y largom descanso	5	el gesto tecnico de carrera lo har a mas r apido y por ende mejor ar su velodad final y de desplazameinto
	4	FLEXIBILIDAD	EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE FUTBOL Y FUTBOL ARENA LA FLEXIBILIDAD ES PARA ENCONTRAR EL EQUILIBRIO ARTROMUSCULAR ESTE BUSCA ENCONTRAR EL CORRECTO TONO MUSCULAR	12	1	realizaremos ejercicios de felxibilidad asitida con ayuda del compañero	1	reducira consideramente la tension muscular, par a aumentar las sesiones de trabajo
					2	realizaremos saltos sin impulsos, salto de sarguento y salto largo	2	el deportist a aument a y mejor a la coordinacion y amplitud de los movimientos
					3	realizamos ronda elastic a tipo e spejo antes, dur ante y despues de la practica deportiva	3	evita y previene lesiones de nuestros deportistas
					4	juegos predeportivos com oel del (bobito) con los pies y con las masnos	4	trabajo la velocidad y flexibilidad del jugador par a responder y alcanzar el bajon cada vez con mas dificultad
					5	realizadon de ejercicios balisticos,estaticos,dinamicos	5	el deportista obtine mejores resultados en los tesst y en su practica deportiva
TEORICO	1	REGLAMENTO	RECONOCE LO S ASPE CTOS Y REGLAMENTO DEL FUTBOL Y FUTBOL PLAYA	11	1	el deportista identifica las dimenensiones del campo de juego	1	el deportist a reconoce, aprende y aplic a todo lo referente a las reglas e indumentaria para juego,ademas que usa la indumentaria correcta
					2	el deportitista reconoce las diferentes faltas e incorreciones	2	
					3	el deportista conoce la indumentaria y elementos para la practica de futsal	3	
					4	nuestro deportista conoce los firentes tipos de balon y su peso	4	
					5	el deportista tiene claro los timpos de juego	5	
	2	ARBITRAJE	CONOCE LAS DIFERENTES SEÑALIZACION DEL JUEZ O ARBRTRO E IDENTIFICAR QUE QUIERE DECIR CON LAS INDICACIONES	11	1	el deportista reconoce el señade mal sauque	1	el deportista identifoc a y reconoce las señales de l arbitro como lo son las faltas,tiempos, acumulacion de faltas y el como dirijirce al juez
					2	el deportista reconoce la señal cuando el rival esta acumulado en faltas	2	
					3	el jugador debe reconocer cuando una falta amerita tajeta amarilla o roja	3	
					4	el deportitas sabe cuanto metros o pasos hay entre la barrera y el pateador	4	
					5	el deportista aprende los tiempos que tiene un jugador cuando esta lastimado y para reaunudarce el juego, lo mismo para solicitar tiempo tecnico para manejarla presion	5	
	3	TERMINOLOGIA	ES DAR A CONOCER LOS TERMINOS QUE SE DAN PARA LLEVAR A CABO EL TRAMITE DEL JUEGO	11	1	el deportista sabe que es repliegue	1	el deportist a mantiene y reconoce el lexico deportivo que m aneja el entrenador, y aplica lo propue sto po su lider director tecnico para nivelar y organizar rapidamente a su equipo
					2	el deportista sabe que es la estabilizar	2	
					3	el deportista sabe que es subirmarca	3	
					4	el deportista sabe los movimientos dentro de una jugada e n balon quieto (laboratorio) ejemplo. Hacercuadrado	4	
					5	el deportista sabe hacer movimie nto cuando se grita apliar , profundizar	5	
	4	FISIOLOGICA GENERAL Y NUTRICION	ENSEÑAR LA IMPORTACIA DE LA NUTRICION Y LOS PROCESOS FISIOLOGICOS	11	1	enseñar a los deportistas la importanda de la nutricion para la practiva deportiva	1	el deportista sabe que la buena alimentacion es importante para la practica de dicho deporte y que ayudar a prevenir le sione s ademas de una mejor recuperacion muscular
					2	La alimentación en los deportistas es m uy importante ya que el rendimiento físico pue de verse afectado si la cantidad de alimentos ingeridos o el momento de consumo les decir antes o después de realizar un entrenamiento o competencia) no son los adecuados.	2	nuestros deportista mantiene buenos niveles de rendim iento y sabe que alimentos ayudan a mejorar sus capacidades
					3	enseñar al deportista que alimentos sirve n para dar mejor energia, cuales son para la recuper acion m uscular y cuale s para ayudar a prevenir lesiones	3	el deportista ya sabe ingerir alimetos según su com petecia o pos-entrenamiento
					4	como lograr una alimentacion adecuada y saludable	4	El plato de la Alimentación Saludable, nos ayudará a recordar cuáles son los alimentos contenidos en cada grupo básico y nos orientará sobre los más convenie ntes a consumir en m ayor y me nor cantidad durante el día, y para la competencia
	5	HISTORIA	DAR A CONOCER LA HISTORIA DEL FUTBOL Y FUTBOL PLAYA, ADEMAS LOS ASPECTO S MAS IMPO RTANTES DESDE SU INICIO	11	1	realizar estudio e investigaciones del origen del futsal	1	el deportista tiene referenciadas dichas fecha del origuen del futsal y el lugar y como comenzo
					2	ivestigar y reconocer las potencias de este deporte	2	el deportista sabe que paise s estan mejor en su rakin para asi indagarsu forma y sistema de juego
					3	hacer referencia de un partido de mucha importancia motivacionale n el mundo	3	nuestros deportista estaran motivados al ver un buen juego de futsal
					4	hacer un cuadro comparativo del futsal en sus inicios y e n la actualidad, sacar lo bueno y lo malo de este	4	sac a lo mejor y lo no tan favorable de este deporte realizando un balance para obtener venjas y desventajas de este
					5	dar a conocer leyendas de jugadores y el por que eran los mejores	5	nuestros deportitas sacaran las fortelza de los mejores jugadores del esta disiplina y toman esto como ejemplo a seguir

Y FÚTBOL ARENA

INICIACION

							5	dar a conocer leyendas de jugadores y el por que eran los mejores	5	nuestros deportitas sacaran las fortelza de los mejores jugadores del esta disiplina y toman esto como ejemplo a seguir
							1		1	
							2		2	
			1	MOTIVACION	ENCONTRAR LA MANERA ADECUADA DE MOTIVAR A LOS NIÑOS DEPORTISTAS	11	3	se realizaran charlas motivadonales que elevel la confianza de nuestros deportistas, presentacion de diapositivas y videos para llevara nuestros jugadores a un alto nivel emocional	3	dentro del juego los mismos compañeros motivan a los demas, sin reprochar algun error o falta, si no que a su vez lo llenan de confianza y motivadon para un mejor desembolbimiento en el partido
							4		4	
							5		5	
							1		1	
							2		2	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	2	AUTOCONFIANZA	MANEJAR LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS DEPORTISTAS EN DIFERENTES SITUACIONES DEL JUEGO	11	3	nuestro entrenador realizara una chrala donde expondra todo los puntos a favor jugador por jugador ademas de aprovechar esa fortaleza de el y aplicarala ante su rival	3	los jugadores se sienten comodos haciendo la practica de dicho deporte, jugando con mucha mas concentracion aumentando su rendimiento
							4		4	
							5		5	
							1		1	
							2		2	
			3	INDEPENDENCIA EN TOMA DE DECISIONES	REALIZAR UNA CRITICA CONSTRUCTIVA CON CADA TOMA DE DECISIÓN DEL NIÑO DEPORTISTA	11	3	sele enseña al jugador a tomar la mejor decisión rapida y con fluides para tener la posecion de la pelota, recuperarla o definir	3	el deportista toma la mejor opdon para desembolberce en un problema y darle solucion con rapidez sin esperar consejo o indicacion
							4		4	
							5		5	

NIVEL FUNDAMENTACION										
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	INDICADOR DE LOGRO	No.	ACTIVIDAD A DESARROLLAR POR EL FORMADOR
		TECNICO	1	SUPERFICIES DE CONTACTO	Mejorarlas cualidades basicas del movimiento por medio del desarrollo de ejercicios reconociendo, diferenciando y utilizando las superficies de contacto del pie y del cuerpo permitidas.	12	1	Realiza ejercicios basicos con las superficies de contacto, adaptando la posicion corporal adecuada para cada una.	1	Dar a conocer las superficies de contacto por medio de ejercicios basicos como pases cortos, golpeos y conducciones con y sin obstaculos, ejercicios de flexibilida y equilibrio.
							2	Reconoce los beneficios que le suministra a la tecnica individual la utilizacion de la punta del pie, el talon y los bordes internos y externos para realizardistintas tareas con el balon y los diferencia.	2	Realizar ejercicios y juegos individuales y grupales con y sin obstaculos utilizando los bordes internos y externos, dribles, zig - zag y golpeos cortos.
							3	Realiza ejercicios de desplazamientos cortos, largos y saltos con balon utilizando las plantas de los pies.	3	Crear e implementardistintas tareas motrices adaptandolos a la utilizacion de las plantas de los pies, saltos en un solo pie alternados.
							4	Desarrolla ejercicios de desplazamientos cortos y largos con balon utlizando el pecho, los empeines y los muslos.	4	Realizar ejercicios y juegos grupales e individuales con y sin obstaculos como carreras de relevos con el balon utilizando el pecho, los empeines y los muslos.
							5	Realiza ejercicios de cabeceo (parietales y frontales) realizando desplazamientos y saltos.	5	Ejercicios y juegos grupales e individuales de cabeceo implementando elementos soportes como globos, pelotas y balones
							6	Desarrolla ejercicios de saltos y desplazamientos con el balon utilizando las diferentes superficies de contacto.del pie.	6	Implementar ejercicios, tareas y juegos utilizando las diferentes superficies de contacto del pie y del cuerpo.
			2	EL PASE	Fortalecer la tecnica del pase con las distintas superficies de contacto ejecutando distintas tareas motrices.	10	1	Realiza ejercicios grupales visomanuales (lanzamientos) y visopedicos sin desplazamientos utilizando los bordes internos, las plantas de los pies y los bordes externos	1	Ejercicios con variantes de saltos y desplazamientos con y sin obstaculos y pases cortos, rondos con el balon.
							2	Realiza ejercicios de saltos en un pie y a pie junto entregando el balon con la cabeza (frontal y parietales).	2	Juegos de lateralidad en parejas y multisaltos con cabeceo.
							3	Desarrolla ejercicios de pases cortos con desplazamientos y obstaculos utilizando las diferentes superficies de contacto del pie (plantas de los pies, talones, bordes internos y externos).	3	Ejercicios grupales de pase con relevos y desplazamientos coordinados, multisaltos y sprints cortos, juego el relojito.
							4	Realiza ejercicios de pase medio y largo con y sin obstaculos utilizando los bordes internos, externos y los empeines. con desplazamientos y relevos.	4	Circuitos de pases en pared con obstaculos y remate a gol, juego derribar los conos.
							5	Realiza ejercicios de desplazamientos y saltos coordinados con pases cortos, medios y largos con oposicion de un rival.	5	Juegos derribar los conos y pases en zig - zag con relevos, duelos 1 vs 1 y 2 vs 2.
			3	CONDUCCION Y EL REGATE	Adaptarlos patrones basicos de movimiento a la realizacion de ejercicios de desplazamientos coordinados con el balon.	6	1	Realiza ejercicios de conduccion y transporte de balon sin obstaculos con los bordes internos, externos y las plantas de los pies, adoptando la postura corporal adecuada para el gesto.	1	Carrera de relevos con el balon, juego relojito con el balon, desplazamientos cortos y largos en diferentes direcciones, utilizando las diferentes superficies de contacto del pie.
							2	Realiza desplazamientos coordinados con el balon con cambios de ritmo, de orientacion y obstaculos utilizando las superficies de contacto.	2	Carreras de relevos con obstaculos, circuitos coordinativos con finalizacion en conduccion del balon (slalom, zig - zag).
							3	Realiza ejercicios individuales de equilibrio en uno y dos pies y en grupo, utilizando las plantas de los pies.	3	Ejercicios de desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo, slalom, zig - zag y arrastres.
							4	Desarrolla desplazamientos en espacios cortos y largos, (sprint cortos) y velocidad utilizando los bordes externos, los empeines, las puntas de los pies con obstaculos.	4	Tareas basicas de desplazamiento y conduccion del balon de un punto a otro en un tiempo determinado con y sin obstaculos.
							5	Realiza ejercicios con cambios de orientacion con oposicion utilizando las superficies de contacto del pie adaptandolos al trabajo con el elemento, el espacio y el tiempo realizando dribling y regates.	5	Ejercicios y juegos con oposicion de un rival u obstaculo con cambios de rutomo y orientacion adaptando posturas corporales y superficies de contacto del pie de forma coordinada y de movimiento a traves de los juegos de conduccion de balon
			4	CONTROL Y RECEPCION	Fortalecer la tecnica en el control y la recepcion del balon por medio de la implementacion de tareas motoras especificas.	6	1	Realiza ejercicios individuales de recepcion del balon con las manos (coordinacion visomanual) y luego con los pies utilizando los empeines (coordinacion visopedica).	1	Tareas individuales de reflejos y velocidad de reaccion y gestual con el balon, juego lanzary tomar el balon con y sin botes en el suelos.
							2	Recepciona el balon con trayectorias ascendentes y descendentes con las diferentes superficies de contacto del pie. (plantas de los pies, empeines, bordes internos y externos).	2	Ejercicios individuales y grupales de recepcion del balon con los bordes internos, externos, plantas de los pies y empeines.
							3	Identifica las superficies de contacto del cuerpo con las cuales se puede realizar una recepcion media (muslos, bordes internos y empeines) y por arriba (pecho y cabeza).	3	Tareas individuales de recepcion media del balon con trayectoria ascendente y descendente, juegos grupales implemntando saques laterales y desplazamientos coordinados.
							4	Diferencia los distintos tipos de controles, orientados y dirigidos (parada y semiparada) y los efectua con las diferentes superficies de contacto del pie.	4	Ejercicios grupales de pases cortos, medios y largos con y sin obstaculos, con y sin desplazamientos coordinados con cambios de orientacion.
							5	Realiza ejercicios coordinados de control y recepcion del balon con diferentes trayectorias y direcciones utilizando las diferentes superficies de contacto con y sin desplazamientos y las adapta a diferentes situaciones de juego.	5	Ejercicios de coordinacion con y sin el balon, Circuitos de pases en pared y juegos de definicion y remate a gol con y sin oposicion.
			5	REMATE AL ARCO	Identificar las superficies de contacto y mejorar la tecnica en el gesto del pateo y el golpeo del balon.	6	1	Realiza ejercicios de presicion y pateo con las diferentes superficies de contacto del pie y con la cabeza.	1	Juegos de presicion con el balon (derribar los conos, conofutbol), ejercicios grupales de pase cortos con y sin obstaculos , correccion de la tecnica y la ubicación al golpear el balon
							2	Fortalece la tecnica y la relacion corporal entre espacio, tiempo y velocidad gestual para efectuar el remate a gol con las diferentes superficies de contacto del pie.	2	Ejercicios de control y recepcion del balon con finalizadon en remate a gol con las diferentes superficies de contacto del pie
							3	Crear una relación entre el balón y la portería, realizando ejercicios de presicion y pateo al arco con balon utilizando las superficies de contacto del pie.	3	Juego de pases y relevos con remate a gol, ejercicios de saques laterales control, conduccion y remate al arco desde fuera del area.
							4	Realiza ejercicios coordinados de destreza y agilidad para realizar ejercicios de remate a gol con balon en movimiento.	4	Ejercicios de desplazamientos coordinados con y sin el balon y remate a gol.
							5	Relaciona los gestos tecnicos del control, la recepcion, la conduccion y el pase para realizarejercicios de definicion con y sin oposicion.	5	Circuitos de pases cortos y medios en pared con obstaculos, desplazamientos coordinados con finalizacion en remate a gol, circuitos en conduccion del balon con finalizacion en remate a gol, juegos de definicion con oposicion 1 vs 1, 2vs 2.

FÚTBOL	FUNDAMENTACION	TACTICO	1	JUEGO INDIVIDUAL	Desarrollodela tactica individual por medio de la interaccion con el balon.	8	1	Adquiere conceptos basicos de juego por medio de la tecnica individual y la adecuada realizacion del gesto tecnico utilizando de forma inteligente las capacidades motrices.	1	Implementacion de ejercicios y juegos coordinados de caracter individual decontrol, conduccion y rematea gol conlas diferentes superficies decontacto del pie,circuitos, desplazamientos con y sin el balon.
							2	Realizar ejercicios tecnicos en un tiempo y espacio determinado con y sin oposicion.	2	Juegocongelados con el balon, circuitos coordinativos con finalizacion en remate a gol.
							3	Identifica las principales opciones para la resolucion de problemas en situaciones de juego por medio de la toma de decisiones.	3	Ejercicios depateo y presicionsin oposicion, juegos depresicion derribar los conos, rondos con el balon circuitos coordinados con finalizacion en rematea gol.,juegos de posicion con y sin el balon.
							4	Adquiere principios basicos de juego por medio de la ejecucion de ejercicios defensivos y ofensivos.	4	Circuitos dedefinicionrealizando desplazamientos coordinados, controles,recepciones, conduccion del balony golpeos del balon utilizandolas diferents superficies decontacto del piey el cabeceo, juegos de defensa yataque 1 vs 1 con definicion implementandolos repliegues, la marca y la temporizacion.
			2	JUEGO GRUPAL	Fortalecerla tecnica individual por medio de la interaccion con los compañeros, implementando ejercicios de futbol progresivo en espacio reducido.	8	1	Adquiere conceptos basicos de juego colectivo por medio de la realizacion del gesto tecnico utilizando de forma eficaz las capacidades motrices.	1	Ejercicios de coordinacion y pase con las distintas superficies de contacto,ejerciciosde pase con desplazamientos con y sin oposicion, rondos con el balon,circuitos coordinativos con finalizacion en remate a gol.
							2	Realiza ejercicios grupales en un tiempo y espacio determinado con oposicion, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5, 6 vs 6, 7 vs 7, 9 vs 9, con una y dos porterias identificandolas posiciones basicas dentro del campo de juego y al vez desarrollando la inteligencia de juego.	2	Circuitos coordinativos con pases, controles, recepciones, conduccion del balon y remate al arco con oposicion, juego confutbol, derribarlos conos, juegos deposesion del balon diez pases yrondos con el balon.
							3	Identifica las principales opciones para la resolucion de problemas en situaciones de juego colectivas por medio de la toma de decisiones.	3	Juego metegol en parejas, juego de posesion del balon en equipos los diezpases, balonmano y ejercicios en parejas con finalizacion en rematea gol con y sin oposicion.
							4	Adquiere principios basicos de juego y ubicación dentro del campo de juego y las posiciones de cada uno por medio de la ejecucion de ejercicios colectivos defensivos y ofensivos.	4	Juegos dedefensa yataque 2 vs 2 utilizandorepliegues y desmarques, balonmano, rondo con el balon y futbol en espacio reducido, minitorneo por equipos.
			3	CAMBIOS DE DIRECCION	Fortalecer la tactica colectiva por medio de la adecuada utilizacion cada una de las capacidades motrices.	6	1	Realiza ejercicios coordinados con y sin el balon efectuando cambios de orientacion.	1	Circuitos coordinados con desplazamientos,slalom, zig- zag, adelantey atrás, circuitos deconduccion debalon utilizandolas diferentes superficies decontactodel pie, ejercicios de pase con cambios deorientacion y finalizacion en rematea gol.
							2	Toma desiciones de forma acertada en cuantoa la generacion de espacios por medio de desplazamientos en distintas direcciones aplicandolos en situaciones de juego.	2	Juegos de cooperacion, balonmano, juego el relojito y de defensa y ataque 2 vs 2, 3 vs 3 y ejercicios de remate a gol con desplazamientos y cambios de orientacion.
							3	Realiza ejercicios individuales y colectivos utilizando teniendo en cuenta las dimensiones del terreno de juego.	3	Futbol correctivo en espacio reducido, juegos dedefensa yataque 2 vs 2, 3 vs 3, juego deposesion del balonlos diez pases, rondos.
			4	MARCACION	Adaptar las cualidades motrices y las relaciona enla realizacion de tareas de marca y recuperacion del balon.	6	1	Desarrolla e implementa las cualidades motrices basicas que intervienen en la marca y la cobertura.	1	Circuitos coordinativos y cambios de orientacion Zig - zag y slalom con y sin el balon.
							2	Realiza ejercicios individuales y colectivos con y sin el balon para identificar el concepto de la referencia.	2	Juegos con y sin el balon, congelados en parejas, amarillas y blancas, velocidad de reaccion, juegoarma parejas ± ejercicios de conduccion del balon con oposicion.
							3	Identifica eimplementa la postura corporal adecuada para realizar una adecuada recuperacion del balon.	3	Circuitos coordinados con desplazamientos adelantey atras, derecha e izquierda,cambios deorientacion y perfilados, ejercicios de 1 vs 1 con finalizacion enrematea gol, ejercicios de conduccion del balon conreferencias pasivas y activas.
							4	Realiza ejercicios individuales y colectivos tacticos de defensa y ataque en espacio reducido, marcajes, coberturas y relevos.	4	Ejercicios de defensa yataque duelos 1 vs 1, 2 vs 2 (referencias y coberturas) con finalizacion en rematea gol, futbol correctivo en espacio reducido, minitorneos por equipos.
			5	DESMARQUES	Implementa los cualidades motrices basicas en cuanto a desplazamientos para la generacion de espacios.	6	1	Realiza ejercicios de desplazamientos con y sin el balon efectuando cambios de orientacion.	1	Ejercicios de desplazamientos coordinados con y sin el balon y rematea gol con cambios de orientacion, juegos balon mano, el relojito, rondos con el balon y juegos deposesion del balon por equipos.
							2	Realiza juegos de agilidad y desarrolla test adaptados de agilidad y velocidad.	2	Juegos congelados con el balon, velocidad de reaccion con y sin el balon, test de agilidad, juegocambiar los elementos.
							3	Realiza ejercicios de ataque de marca y cobertura con y sin el balon generando espacios y rupturas.	3	Ejercicios tacticos en espacio reducido 1 vs 1, 2 vs 2 y 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5, 7 vs 7 y 9 vs 9.
							4	Desarrolla juegos de defensa y ataque con inferioridad y superioridad numerica en espacio reducido.	4	Rondos con el balon por grupos, ejercicios de defensa y ataque 2 vs 1, 3 vs 2 con finalizacion en rematea gol.
		FISICO	1	DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS MOTRICES	Desarrollar y mejorar las habilidades motrices basicas interactuando con el balon	10	1	Realiza tareas basicas con y sin el balon efectuando distintos tipos de desplazamientos y cambios de orientacion.	1	Ejercicios de conduccion del balon con las distintas superficies de contacto con la cabeza levantada (vision periferica), slalom, dribling, zig - zag, de desplazamientos en distintas direcciones realizando al mismo tiempo movilidad de segmentos corporales.
							2	Realiza diferentes tipos de saltos con y sin el balon para mejorar los gestos tecnicos propios del control, recepciones y la conduccion del balon y pases.	2	Ejercicios de conduccion del balon utilizandolas plantas de los pies y realizando saltos a pie junto y en un solo pie alternado con el balon, Saltos en solo pie alternado y pases cortos con las distintas superficies de contacto del pie, saltos adelante y atras con entrega del balon a raz de piso, media altura y por arriba.
							3	Realiza ejercicios de lanzamiento y recepcion del balon mejorandola tecnica en el control del balon.	3	Ejercicios grupales con saques laterales, recepcion y pase, juegos de pateo derribarlos conos, cono futbol y de presicion con las manos y los pies, balonmano y juego ponchados:
							4	Efectua circuitos con tareas de menor y mediana complejidad que involucran la ejecucion de las habilidades motrices basicas	4	Circuitos de desplazamientos con cambios de orientacion en skipping, multisaltos con finalizacion y ejecucion de gestos tecnicos como la conduccion, el control, la recepcion, el pase y el golpeo del balon con las distintas superficies de contacto.
							5	Desarrolla distintos ejercicios de situaciones de juego implementandolas habilidades motrices basicas para realizar una adecuada ejecucion de los gestos tecnicos.	5	Ejercicios individuales y grupales de conduccion, control, recepcion, pase y golpeo del balon realizando saltos, desplazamientos en distintas direcciones, ejercicios de futbol correctivo en espacio reducido, minitorneos por equipos.
			2	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Desarrollar gestos tecnicos por medio de la utilizacion de las capacidades coordinativas. (ritmo, equilibrio, diferenciacion, orientacion y agilidad).	10	1	Realiza desplazamientos coordinados con y sin el balon para efectuar ejercicios basicos de calentamiento, en un tiempo y espacio determinado.	1	Ejercicios de calentamiento con y sin el balon de desplazamientos y saltos efectuando al mismo tiempo movilidad de distintos segmentos corporales, juegos con el balon pilla pilla, sacar los balones y conduccion del balon con relevos.
							2	Desarrolla ejercicios de estiramiento activo para fortalecer el equilibrio dinamico y estatico.	2	Ejercicios desalteo la pata coja ya pie junto, aperturas laterales de piernas e inclinacion de tronco, extension de cubritceps en equilibrio sobre una pierna, juego fila de cojos, desplazamientos en conduccion del balon siguiendo una linea recta o en zig zag.
							3	Realiza ejercicios grupales e individuales de conduccion, control, recepcion, pase y remates a gol Utilizandolos distintas superficies de contacto y mejorando a la vez el equilibrio, la coordinacion visomanual, visopedica y la agilidad.	3	Circuitos de pases en pared y desplazamientos adelante, atras y derecha a izquierda, saltos pie junto y en solo pie, ejercicios de conduccion con las plantas de los pies de un punto a otro, conduccion del balon con cambios de orientacion, zig - zag y linea recta, cambios de ritmo con y sin el balon con definicion con y sin oposicion.
							4	Realiza circuitos coordinativos con distintas tareas motoras y gestos tecnicos, involucrando el balon y el desarrollo de distintas situaciones de juego.	4	Circuitos coordinativos con desplazamientos en skipinng, bajo, medio y alto, adelante, atras, derecha e izquierda, saltos a pi junto y en un solo pie, sprint cortos con cambios de orientacion y conducciones, pases, controles , recepciones y remate a gol.
							5	Involucra las capacidades coordinativas para resolver distintas situaciones de juego que se puedan presentar en el partido.	5	Ejercicios de futbol correctivo en espacio reducido, juego balonmano, confutbol, derribarlos conos y duelos 1 vs 1, 2 vs 2 con definicion.
			3	DESARROLLO DE PRINCIPALES CAPACIDADES CONDICIONALES	Desarrollar y mejorar cualidades fisicas basicas con ejercicios adaptados con y sin el balon, (velocidad, resistencia y flexibilidad).	10	1	Desarrolla juegos y ejercicios de flexibilidad con y sin el balon en la ejecucion del estiramiento inicial y final de la sesion de entrenamiento.	1	Ejercicios estaticos y con desplazamientos de amplitud y extension de segmentos corporales, (tren superior y tren inferior) juego el puente, isla de conos, juego pasar el balon con las manos, saltos con estocadas
							2	Realiza ejercicios y juegos colectivos con y sin el balon para desarrollary mejorar la resistencia aerobica y anaerobica.	2	Ejeicos de conduccion del balon en un espacio determinado con y sinrelevos, juegocongelados bajo tierra, la cadenita, sacarlos balones, policias y ladrones con el balon, rondos con el balon y juegos deposesion del balonlos diez pases.
							3	Desarrolla juegos predeportivos y test adaptados de velocidad con y sin el balon.	3	Carrera de obstaculos con y sin el balon con y sin relevos, juego cazadores y ladrones con y sin el balon, juego cambiar los elementos, cambiar los elementos, ejercicios de velocidad de reaccion con remate a gol, pase y entrega del balon, velocidad gestual , test 10 x 5 adaptado, test de 20 mt.
							4	Realiza ejercicios de velocidad de reaccion, cambios de ritmo y orientacion con y sin el balon para ejecutar distintos fundamentos tecnicos.	4	Ejercicios de Velocidad de reaccion con pases y conduccion del balon y remates a gol, predeportivos con relevos con y sin obstaculos, conduccion del balon con cambios de ritmo, juegos en pareja de disputa del balon con velocidad de reaccion , control , recepcion y remate a gol con y sin oposicion.
							5	Involucra las capacidades condicionales para la realizacion de ejercicios individuales y colectivos.	5	Ejercicios de conduccion y pase con desplazamientos y relevos con y sin oposicion y obstaculos, ejercicios de definesa y ataque con marcas coberturas, desmarques, ejercicios de posesion del balon por equipos, ejercicios de remate a gol con pases cambios de orientacion y remates a gol.

		TEORICO	1	HISTORIA GENERAL	Reconocer la disciplina deportiva del futbol por medio delos conocimientos generales por medio de los festivales, torneos y competencias municipales, departamentales, nacionales einternacionales.	10	1	Identificalos principales torneos y competencias en el barrio, urbanizacion o conjunto residencial.	1	Charlas tecnicas breves de retroalimentacion en cuanto la experiencia o no enla participacion de torneos, festivales o campeonatos realizados en los distintos seectores en donde convive el niño.
							2	Identificalos principales festivales, torneos y competencias municipales, departamentales.	2	Charlas tecnicas donde se dan a conocer las distintas competencias quemunualmentese realizan en el municipioy en el departamento, retroalimentacion segun la participacion en dichas competencias por parte del deportista.
							3	Identificalas principalescompetencias nacionales e internacionales.	3	Charlas tecnicas donde se reconocen los principales campeonatos y torneos de futbol a nivel nacional , liga betplay, copa libertadores, suramericana, mundiales de futbol, eliminatorias, champions league, europa league entre otras.
							4	Conoce el origen del futbol y sus primeras manifestaciones.	4	En la realizacion de los ejercicos de futbol en espacio reducido realizar una retroalimentacion sobre los orígenes y primeros vestigios de la practica del futbol, videoclip en el grupo en whatsapp sobre el origen del futbol.
							5	Identifica y reconocelas principales figuras nacionales e internacionales y se refleja proyectando sus metas y objetivos a cumplir como futbolista.	5	Retroalimentacion dentro de la practica de los ejercicios de la sesion de entrenamiento sobre algunas caracteristiticas tecnicas de algunos futbolistas nacionales e internacionales que las ejecutan enlas distintas competencias. Visualizacion de un valor deportivo a imitar para la proyeccion de metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo como futbolista y
			2	SUPERFICIE DE JUEGO	Identificar las dimensiones y composicion del campo de juego del futbol con sus respectivas areas y caracteristicas.	6	1	Reconoce la composicion del campo de juego del futbol y sus partes por medio de la ejecucion de ejercicios individuales y colectivos conel balon.	1	Ejercicios desaques laterales realizandocontroles, recepciones y conducciones conlas distintas superficies dejuego, Ejercicios de pases con y sin oposicion de lineas laterales a lineas laterales y finales,ejercicios dedefinicion orematea goldesde fuera del area con pases desde el tiro de esquina y despejes.
							2	Identifica los distintos segmentos, lineas y areas del terreno de juego con su nombre por medio de practicas de futbol correctivo.	2	Realiza ejercicios grupales desaques laterales, reposiciones de mitaddejuego, tiros de esquina y despejes de meta, futbol correctivo en espacio reducido adaptando las dimensiones de la cancha a la realizacion del partido.
							3	Implementa demanera correcta la utilizacion de los distintos segmentos y areas del campo de juego en la practica de un partido de futbol	3	Practicas tacticas y tecnicas de futbol correctivo por equipos utilizandolas medidas reglamentariaspara la categoriasub "9" futbol 7 ysub "11" futbol 9 adaptando medidas y superficies y areas.
			3	INDUMENTARIA	Reconocer eidentificar los distintos elementos e implementos deportivos personales y del entrenamiento reglamentarios para la practica del futbol.	10	1	Conoce eidentifica la indumentaria del futbolista reglamentaria y la porta de forma adecuada y pulcra para la realizacion de las sesiones de entrenamiento.	1	Realizar las practicas deportivas portando la indumentaria reglamentaria para la practica deportiva del futbol (camiseta, pantaloneta, medias largas, canilleras guayos y guantes (guarda meta).
							2	Reconoce e identifica el nombre de los distintos elementose implementos deportivos que hacen parte dela sesion de entrenamientoy el partido de futbol.	2	Realizarla exposicondelos implementos deportivos que el niño utiliza para el desarrollodelos ejercicios yjuegos para que el los reconozca y los cuide, recoleccion y guardado de la implementacion deportiva por parte de los niños al finalizar las sesiones de entrenamiento.
			4	REGLAS GENERALES	Conocerlas reglas y disposiciones generales para la realizacion de un partido de futbol.	10	1	Reconocelos conceptos desaque de meta, saque lateral,saque inicial y tiro de esquina.	1	Realizar ejercicios grupales desaques laterales y controles, recepciones , conducciones y pases, Realizar ejercicios deremate a gol con pases desde el vertice del tiro de esquina,practicas de futbol correctivo, minitorneos por equipos.
							2	Realiza de manera correcta las reposiciones osaques laterales,tiros de esquina y despejes de puerta efectuando la tecnica reglamentaria correcta y ubicandose en el segmento area o linea correspondiente.	2	Realizar ejercicios grupales desaques laterales desdela linea lateral, de definicioncon pase desde el vertice del tiro de esquina, ejercicios tacticos de pases con pases desde la mitad del campo, para los guardametas ejercicios de tecnica de despeje de puerta desde el area desde el piso y a media altura.
							3	Identifica los conceptos reglamentarios en cuanto a las faltas, sanciones de acuerdo al segmento donde se cometan (tiro libre y tiro penal)	3	Ejercicios grupales de conduccion de balon conreferencias pasivas y activas, ejercicios de marca y disputa del balon, practicas correctivas de futbol correctivo en espacioreducido,juego reydel penal.
							4	Identificalos principales actores dejuegocontemplados en el reglamento para la practica de un partido de futbol (cuerpo arbitral, asistentes de campo y tecnicos yauxiliares).	4	Realizacion de intercambios deportivos con escuelas de formacion o clubes de dentro y fuera del municipio y participacion en festivales, campeonatos y torneos municipales y departamentales.
							5	Efectua un partido de futbol en campo reducido y reglamentario para la categoriaimplementandolas principales reglas dejuego.	5	Practicas de futbol correctivo en las sesiones de entrenamiento, intercambios deportivos y participaciones en competencias municipales y departamentales.
			5	GENERALIDADES	Identificar los segmentos corporales,superficies de contacto permitidas para la practica del futbol.	6	1	Reconocey diferencia las distintas superficies decontacto del pie permitidas para la practica del futbol.	1	Durante la realizacion de los ejercicios yjuegos explicar, describir de manera grafica clara, precisa y realizar una retroalimentacion sobre las distintas superficies de contacto del pie (bordes internos, externos, empeines,plantas delos pies,puntas y talones)a utilizar.
							2	Reconoce las partes del cuerpo distintas del pie permitidas para la practica del futbol.	2	Realizar ejercicios de control yrecepcion con los muslos, el pecho y la cabeza, realizar ejercicios de pases y definicionconla cabeza.
							3	Identifica con que partes del cuerpo no se practica el futbol de acuerdo a la posicion de juego (guardameta o jugador de campo) y las diferencia.	3	Realizar practicas de futbol en espacioreducido para explicar, corregir y describir las partes del cuerpo con las cuales no se puede contactar el balon durante un partido y la situacion de juego respectiva, ejercicios grupales desaques laterales, pases controles recepciones conducciones y definicion conysin oposicion.
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	1	JUEGO LIMPIO	Desarrollar lacultura colectiva a traves del conocimiento de los principios general es del juego	4	1	Realizar practicas y sesiones de entrenamiento enfatizando en el respeto a si mismo yal compañero	1	Realizacion de ejercicios y juegos cooperativos donde lleve acabo interacciones con repito respeto y empatia hacia los compañeros.
							2	Reconocer las concecuencias de las acciones realizadas	2	Ejercicios y chralas grupales sobrelaresolucionde conflictos y diferencias
							3	Reconoce los errores propios y de los demas como instrumento natural de aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades y tecnicas.	3	Ejercicos de retroalimentacion y exolicacion de cada uno de los ejercicios a realizar promoviendo la motivacion como elemento primordial.
							4	Enfatizar en como ponerme en los zapatos del otro y comprender las diferencias.	4	Juegos grupales donde el niño aprende a comparar sus limitaciones y las limitaciones del otro para mejorar
							5	Expresade manera respetuosa sus dudas yconclusiones.	5	Realizar una retroalimentacion de lo aprendido en sesiones anteriores por medio de cortas charlas tecnicas
							6	Cumple, respeta y se adhiere las reglas y lineamientos para la realizacion de la sesion de entrenamiento generando un clima de cordialidad,confianza y compañerismo.	6	Descripcion y explicacion de las normas y lineamientos comportamentales para la practica deportiva.
			2	COGNICION	Promover el conocimiento y la interaccion como medio de aprendizaje en la practica deportiva del futbol.	10	1	Identifica por medio de la percepcion y el analisis de los ejercicios y juegos la mejor posibilidad para resolver las distintos problemas o retos de distintas situaciones dejuego.	1	Ejercicios individuales y grupales que propon gan retos o metas a alcanzar con la escogencia y aplicación de la tecnica adecuada, juego derribar los conos, conofutbol, el gato y el raton, policias y ladrones.
							2	Atiendas las explicaciones delos distintos ejercicios yjuegos con el objetivo de realizar de forma adecuada cada uno de los gestos, implementando recursos fisicos y mentales para llevarlos acabo.	2	Implementar la cantidad de repeticiones requerida para da ejercicio o gesto tecnico para de forma constructiva brindarle elementos motores y tecnicos al niño para el aprendizaje i perfeccionamiento.
							3	Desarrollar el pensamiento critico, su imaginacion y creatividad para la ejecucion delas distintas tareas motrices y ejercicios	3	Implementar ejercicios individuales y grupales con la realizacion distintos gestos tecnicos aplicados a una situacion dejuego planteandounobjetivoo reto, ejercicios de presicion con golpeo del balon. Ejercicios de definicion con oposicion deunrival, ejercicios de conduccion y pase con obstaculos.
			4	PROYECTO Y ESTILO DE VIDA	Promover e incentivar la practica del deporte como mediodeadquisicionde una optima saludy estilode vida.	4	1	Reconoce la practica deportiva como medio de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre.	1	Por medio de la practica de los ejercicos y la implementacion de los juegos y dinamicas promover la participacion activa del niño en las sesiones de entrenamiento.
							2	Reconoce los "valores" propios de todo deporte para ser un deportista integral	2	En las sesiones de entrenamiento incentivar la importancia de la disciplina y la constancia en la practica como metododo obtencion de logros y metas.
							3	Comprende y entiende los alcances ylimitaciones propios dela edad a partir de los errores en la practica.	3	Realizarlas repeticiones, descripciones y explicaciones necesarias y adaptaciones para cada ejercicio o tarea motriz a realizar con el objetivo de ir dando a conocer progresivamente los beneficios de fa correcta ejecucion de los ejercicos comprendiendo las limitaciones y dificultades del niño.
							4	Desarrolla principios eticos de convivencia y solidaridad como metodo de adquisicion de valores para ponerlos en practica en la sociedad.	4	Realizar talleres practicos dondese expliquen concaridad los pilares de las escuelas de formacion y su puesta en practica para las sesiones de entrenamiento y la importancia de la puesta en practica en la sociedad.
			5	TRABAJO EN EQUIPO	Desarrollar el concepto de trabajo en la interaccion con los compañeros para la obtencion de objetivos y metas.	4	1	Desarrolla ejercicios yjuegos de forma grupal en el aprendizaje e implementacion decualidades y habilidades motrices y gestos tecnicos propios del futbol.	1	Realizar ejercicios y juegos grupales cooperativos efectuando desplazamientos coordinados, controles y recepciones, conducciones, pases y ejercicios deremate a gol.
							2	Apropia y relaciona el colectivo como mecanismmo para lograr el exito.	2	Juegos de defensa y ataque 2 vs 2 utilizando repliegues y desmarques, balonmano, rondo con el balon y futbol en espacio reducido, minitorneo por equipos.
							3	Adopta principios y valores basicos para la obtencion de logros y metas.	3	Realizacion de las sesiones de entrenamiento adaptando juegos y dinamicas que propicien el respeto, la confianza y la solidaridad con el compañero.
							4	Reconoce la importancia de la retroalimentacion y la correccion como medio de aprendizaje y progresion en su proceso formativo.	4	Practicas de futbol correctivo en espacios reducidos, charlas tecnicas breves y cooreciones en la ejecucion de los ejercicios y tareas motrices.

OBLIGACION 5 PDF ANEXO No 05

LA COBERTURA SE PRESENTARÁ APENAS SE INICIEN

LAS SESIONES CON LOS DEPORTISTAS EL 28 DEMARZO DE 2023 ●

OBLIGACION 6 PDF ANEXO No 06

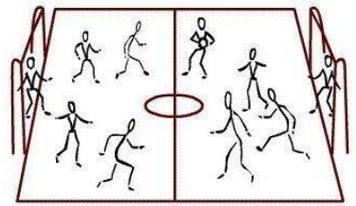




GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	04 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	Mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	SENSIBILIZACION	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares	
25 MIN.	TRAL	Pases	EJERCICIO 1	Movimientos hacia dentro de los extremos y caídas a banda de los mediapuntas para aprovechar espacios en los carriles laterales. Presión al poseedor del balón y cerrar líneas depase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante.	
25 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque devuela sobre el mediocentro del equipo contrario.. Una vez que éste controla, pasa el balón a uno de los extremos.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equiposde los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas.	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

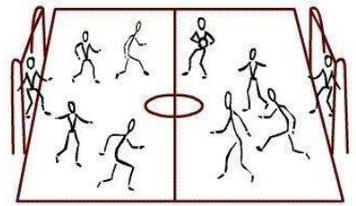
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	06 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Pase. Control. Conducción. Interceptación. Se disputa un partido en el espacio determinado.Para favorecer la aparición de las segundas jugadas, cada vez que el balón salga por línea demeta, el entrenador situado junto a la portería lanzará un balón a la zona de área de penal.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque devuela sobre el mediocentro del equipo contrario.. Una vez que éste controla, pasa el balón a uno de los extremos.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equiposde los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	07 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	3

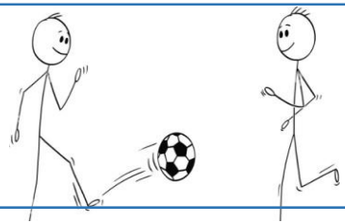
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Pase. Control. Conducción. Interceptación.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Se dividen los jugadores en dos grupos y se sitúan en dos filas en los fondos del espacio. Elejercicio inicia con un pase del defensa al atacante. En el momento que el atacante controla el	
25 MIN.		*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	El objetivo es conseguir gol en la portería adversaria progresando en el juego desde el saque del portero. Por tanto, para poder conseguirgol, ha de pasar el balón por las tres zonas del campo. Se puede acosar a los apoyos exteriores.	

10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	**FASE FINAL**		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramientoy mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Duranteesta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	11 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones muscularessuaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se paran en parejas, uno frente al otro, a una distancia de 5 metros entre sí, cada jugador tiene una pelota. una pareja. El jugador Apasa el balón a su compañero B, que controlará elbalón como sugerimos. El jugador realiza la misma acción con su compañero.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Como en el plan de entrenamiento anterior, el jugador A entrega el balón al jugador B y permite que el jugador B controle el balón con la planta delpie cuando el balón toca el suelo.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Cada jugador que coge el balón, lo lanza hacia adelante para controlarlo con el pecho, el muslo, lacabeza... después de regatear. Después de moverse unos metros en el espacio, se repite el mismo procedimiento. (Jugadores repartidos en elárea de juego)	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	13 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	RAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Por parejas, un jugador pasa el balón a su compañero para que rebote en el suelo, B utiliza elpecho, los muslos, la cabeza, el pie levantado... para controlar el balón y devolvérselo a su compañero. Después de 5 intentos, cambiamos el ejecutante.	
25 MIN.	RAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Cada jugador sostiene una pelota, la arroja haciaatrás y rápidamente gira para encontrarla para verificar y repetir el ejercicio. (Los jugadores se alinean en el campo)	

25 MIN.	FASE CENT	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Cada jugador que coge el balón, lo lanza hacia adelante para controlarlo con el pecho, el muslo, lacabeza... después de regatear. Después de moverse unos metros en el espacio, se repite el mismo procedimiento. (Jugadores repartidos en elárea de juego)	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramientoy mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Duranteesta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	TRABAJAR LOS CONTROLES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

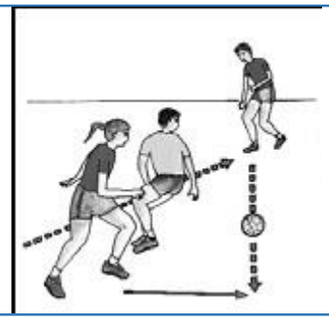
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	14 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Dividimos a los jugadores en grupos de tres, el jugador B pasa el balón al compañero A que controla el balón, le devuelve y da la vuelta al conopor la izquierda, toma el control y devuelve el pasea C.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Formamos equipos de 5 jugadores y los asignamos para formar una estrella. El jugador Aen el centro recibe el balón de B, lo controla y lopasa de vuelta, luego gira hacia C, repetirá la misma acción con C y así sucesivamente con los demás compañeros.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Un par de jugadores se paran al lado de un compañero. El jugador A lanza la pelota por encima el y su compañero B debe atraparla, controlarla y devolverla al punto de partida.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
15 MIN.			***RETO PROXIMA SESION***	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

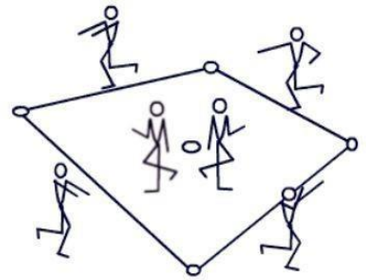
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	18 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones muscularessuaves y progresivas.	
25 MIN.	TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se colocan en parejas, uno por cada cono, y la pelota la sujeta el jugador B. El jugador B pasa la pelota al espacio entre los dosconos, por lo que su compañero A sale a atraparla pelota, la controla y conduce a la pelota.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores recogen el balón individualmente, se desplazan por el espacio que les definimos, y cuando están frente al cono, tienen que controlar el balón (según el control a realizar y la superficie de contacto designada) y reanudar la conducción.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Se colocan equipos de seis jugadores en las esquinas del campo, con los cuatro jugadores exteriores haciendo pases y los dos jugadores interiores controlando y devolviendo o dificultandolo	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	MANTENER EL TRABAJO ORIENTADO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

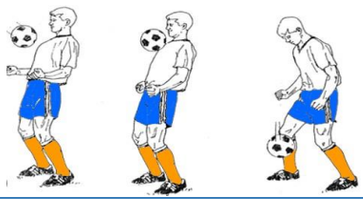
OBSERVACIONES:

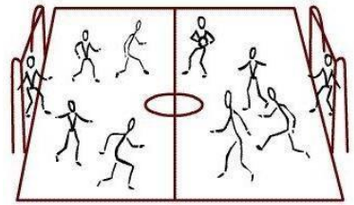
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	20 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	MANTENER EL TRABAJO ORIENTADO			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Cada jugador con balón individualmente tira el balón al aire o al suelo, y con un solo toque (dependiendo de la superficie de contacto que marquemos) tiene que controlar el balón y seguirjugando.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	En equipos de dos, el jugador A sostiene la pelotay su compañero se para al lado del cono. A pasael balón a B, que debe controlar el balón y pasarlopor encima del cono que tiene al lado. Luego le pasa la pelota a A y repetimos el ejercicio.	

25 MIN.	FASE CE	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Un equipo (4 jugadores) intenta sujetar el balón contra dos defensores que, tras recuperar el balón, lo intercambiarán con dos de los cuatro jugadores. El atacante debe forzar el control antesde pasar el balón a otro compañero.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	TRABAJAR LOS CONTROLES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

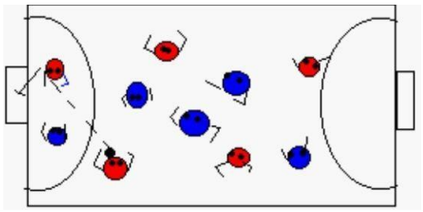
OBSERVACIONES:

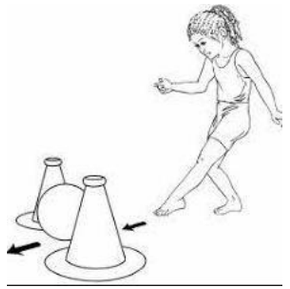
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	21 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Un jugador tiene el balón y, a partir de ese momento, el equipo que tiene el balón intenta hacer la mayor cantidad de pases seguidos mientras que el equipo contrario intenta interceptarel balón y convertirse en el atacante.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Jugamos un juego de 5 contra 5 con control defuerza antes de pasar el balón a un compañero	

25 MIN.	FASE C	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores se colocan en parejas, cada uno protegiendo una pequeña portería hecha de conos, cada jugador tiene una pelota. parejas de jugadores. Los jugadores deben intentar atravesarla portería de la defensa contraria y el defensor debe detener el balón sin usar las manos, que usará el control para controlar el balón.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPEO CON EL PIE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	25 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores con balón se distribuyen en el lugar previsto para nosotros y practican los tiros recomendados por el entrenador.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se colocan en parejas uno frente al otro. El jugador A se para a 3 metros del balón y su compañero B atrapa el balón con su línea en el	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Los jugadores se paran en parejas uno frente alotro a una distancia de unos 5 metros con una pelota en cada pareja. El entrenador sugerirá eltipo de patada y después de la explicación los jugadores pasarán la pelota de acuerdo con la patada sugerida.	

10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	**FASE FINA**		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPEO CON EL PIE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

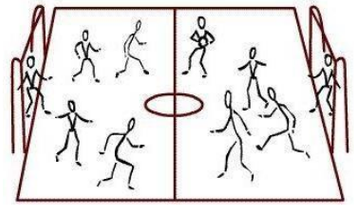


OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	27 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se van pasando el balón de formaque la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando enel interior del espacio determinado. Se juega a dos toques.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPE CON CABEZA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	28 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	GOLPE CON CABEZA			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de vecesposibles.	

25 MIN.	FASE CE	PRACTICA	EJERCICIO 3	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
10 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS PRACTICADOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

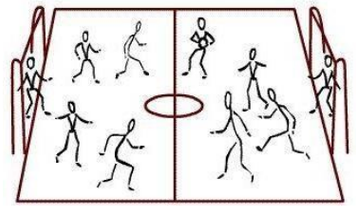
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	04 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	Mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	SENSIBILIZACION	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares	
25 MIN.	TRAL	Pases	EJERCICIO 1	Movimientos hacia dentro de los extremos y caídas a banda de los mediapuntas para aprovechar espacios en los carriles laterales. Presión al poseedor del balón y cerrar líneas depase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante.	
25 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque devuela sobre el mediocentro del equipo contrario.. Una vez que éste controla, pasa el balón a uno de los extremos.	

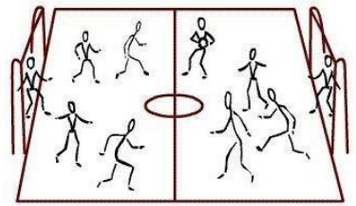
25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equiposde los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas.	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	06 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones muscularessuaves y progresivas.	
25 MIN.	RAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Pase. Control. Conducción. Interceptación. Se disputa un partido en el espacio determinado.Para favorecer la aparición de las segundas jugadas, cada vez que el balón salga por línea demeta, el entrenador situado junto a la portería lanzará un balón a la zona de área de penal.	
25 MIN.	RAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque devuela sobre el mediocentro del equipo contrario.. Una vez que éste controla, pasa el balón a uno de los extremos.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equiposde los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	07 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	15

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares	
25 MIN.	CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Movimientos hacia dentro de los extremos y caídas a banda de los mediapuntas para aprovechar espacios en los carriles laterales. Presión al poseedor del balón y cerrar líneas depase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Se dividen los jugadores en dos grupos y se sitúan en dos filas en los fondos del espacio. El ejercicio inicia con un pase del defensa al atacante. En el momento que el atacante controlael balón se enfrentarán en un 1x1 dentro del espacio	

25 MIN.	FASE CEN	PRACTICA	EJERCICIO 3	El objetivo es conseguir gol en la portería adversaria progresando en el juego desde el saque del portero. Por tanto, para poder conseguirgol, ha de pasar el balón por las tres zonas del campo. Se puede acosar a los apoyos exteriores.	
10 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

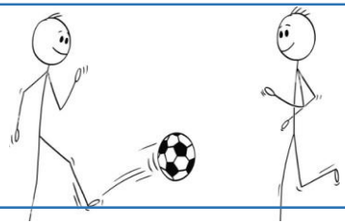
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	11 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones muscularessuaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se paran en parejas, uno frente al otro, a una distancia de 5 metros entre sí, cada jugador tiene una pelota. una pareja. El jugador Apasa el balón a su compañero B, que controlará elbalón como sugerimos. El jugador realiza la misma acción con su compañero.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Como en el plan de entrenamiento anterior, el jugador A entrega el balón al jugador B y permite que el jugador B controle el balón con la planta delpie cuando el balón toca el suelo.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Cada jugador que coge el balón, lo lanza hacia adelante para controlarlo con el pecho, el muslo, lacabeza... después de regatear. Después de moverse unos metros en el espacio, se repite el mismo procedimiento. (Jugadores repartidos en elárea de juego)	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	13 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	17

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	RAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Por parejas, un jugador pasa el balón a su compañero para que rebote en el suelo, B utiliza elpecho, los muslos, la cabeza, el pie levantado... para controlar el balón y devolvérselo a su compañero. Después de 5 intentos, cambiamos el ejecutante.	
25 MIN.	RAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Cada jugador sostiene una pelota, la arroja haciaatrás y rápidamente gira para encontrarla para verificar y repetir el ejercicio. (Los jugadores se alinean en el campo)	

25 MIN.	FASE CENT	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Cada jugador que coge el balón, lo lanza hacia adelante para controlarlo con el pecho, el muslo, lacabeza... después de regatear. Después de moverse unos metros en el espacio, se repite el mismo procedimiento. (Jugadores repartidos en elárea de juego)	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramientoy mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Duranteesta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	TRABAJAR LOS CONTROLES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

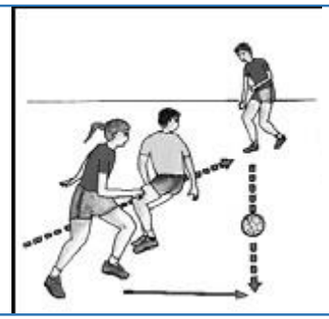
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	14 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	18

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Dividimos a los jugadores en grupos de tres, el jugador B pasa el balón al compañero A que controla el balón, le devuelve y da la vuelta al conopor la izquierda, toma el control y devuelve el pasea C.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Formamos equipos de 5 jugadores y los asignamos para formar una estrella. El jugador Aen el centro recibe el balón de B, lo controla y lopasa de vuelta, luego gira hacia C, repetirá la misma acción con C y así sucesivamente con los demás compañeros.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Un par de jugadores se paran al lado de un compañero. El jugador A lanza la pelota por encima el y su compañero B debe atraparla, controlarla y devolverla al punto de partida.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
15 MIN.			***RETO PROXIMA SESION***	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

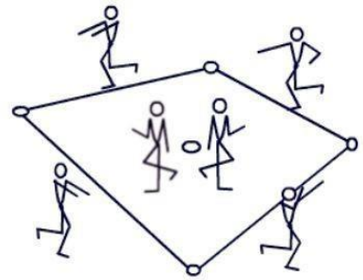
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	18 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	19

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones muscularessuaves y progresivas.	
25 MIN.	CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se colocan en parejas, uno por cada cono, y la pelota la sujeta el jugador B. El jugador B pasa la pelota al espacio entre los dosconos, por lo que su compañero A sale a atraparla pelota, la controla y conduce a la pelota.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores recogen el balón individualmente, se desplazan por el espacio que les definimos, y cuando están frente al cono, tienen que controlar el balón (según el control a realizar y la superficie de contacto designada) y reanudar la conducción.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Se colocan equipos de seis jugadores en las esquinas del campo, con los cuatro jugadores exteriores haciendo pases y los dos jugadores interiores controlando y devolviendo o dificultandolo	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	MANTENER EL TRABAJO ORIENTADO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

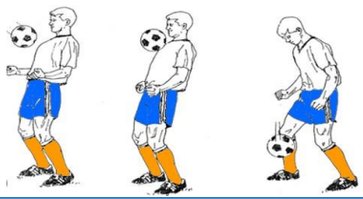
OBSERVACIONES:

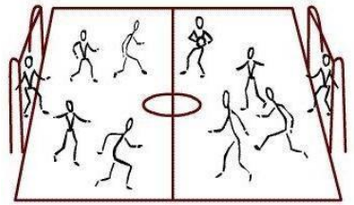
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	20 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	MANTENER EL TRABAJO ORIENTADO			SESION	20

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Cada jugador con balón individualmente tira el balón al aire o al suelo, y con un solo toque (dependiendo de la superficie de contacto que marquemos) tiene que controlar el balón y seguirjugando.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	En equipos de dos, el jugador A sostiene la pelotay su compañero se para al lado del cono. A pasael balón a B, que debe controlar el balón y pasarlopor encima del cono que tiene al lado. Luego le pasa la pelota a A y repetimos el ejercicio.	

25 MIN.	FASE CE	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Un equipo (4 jugadores) intenta sujetar el balón contra dos defensores que, tras recuperar el balón, lo intercambiarán con dos de los cuatro jugadores. El atacante debe forzar el control antesde pasar el balón a otro compañero.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	TRABAJAR LOS CONTROLES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

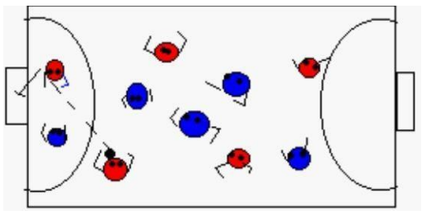
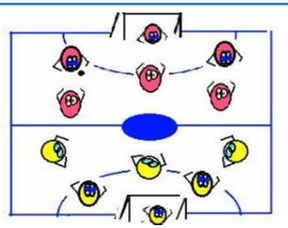
OBSERVACIONES:

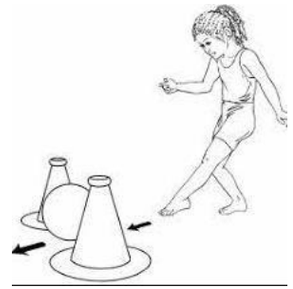
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	21 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	21

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Un jugador tiene el balón y, a partir de ese momento, el equipo que tiene el balón intenta hacer la mayor cantidad de pases seguidos mientras que el equipo contrario intenta interceptarel balón y convertirse en el atacante.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Jugamos un juego de 5 contra 5 con control defuerza antes de pasar el balón a un compañero	

25 MIN.	FASE C	PRACTICA	EJERCICIO 3	Los jugadores se colocan en parejas, cada uno protegiendo una pequeña portería hecha de conos, cada jugador tiene una pelota. parejas de jugadores. Los jugadores deben intentar atravesarla portería de la defensa contraria y el defensor debe detener el balón sin usar las manos, que usará el control para controlar el balón.	
10 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPEO CON EL PIE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	25 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	22

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones muscularessuaves y progresivas.	
25 MIN.	NTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores con balón se distribuyen en el lugar previsto para nosotros y practican los tiros recomendados por el entrenador.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se colocan en parejas uno frente al otro. El jugador A se para a 3 metros del balón y su compañero B atrapa el balón con su línea en eldorso del balón. El jugador se desplaza hacia el balón y realiza un tiro sin fuerza, sólo nos interesa la posición del jugador. Movimiento del pie y puntode contacto con el balón	

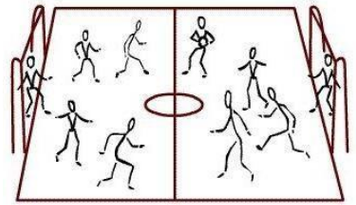
25 MIN.	FASE CE	PRACTICA	EJERCICIO 3	Los jugadores se paran en parejas uno frente alotro a una distancia de unos 5 metros con una pelota en cada pareja. El entrenador sugerirá el tipo de patada y después de la explicación los jugadores pasarán la pelota de acuerdo con la patada sugerida.	
10 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramientoy mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Duranteesta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
15 MIN.			RETO PROXIMA SESION	GOLPEO CON EL PIE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	27 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	23

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones muscularessuaves y progresivas.	
25 MIN.	TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se van pasando el balón de formaque la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador	

25 MIN.	FASE CEN	PRACTICA	EJERCICIO 3	Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando enel interior del espacio determinado. Se juega a dos toques.	
10 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPE CON CABEZA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	28 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	GOLPE CON CABEZA			SESION	24

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de vecesposibles.	

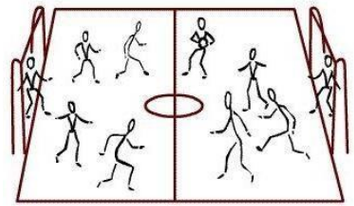
25 MIN.	FASE CE	PRACTICA	EJERCICIO 3	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
10 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS PRACTICADOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	04 DE ABRIL	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	Mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	25

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	SENSIBILIZACION	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Movimientos hacia dentro de los extremos y caídas a banda de los mediapuntas para aprovechar espacios en los carriles laterales. Presión al poseedor del balón y cerrar líneas depase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante.	
25 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque devuela sobre el mediocentro del equipo contrario.. Una vez que éste controla, pasa el balón a uno de los extremos.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equiposde los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas.	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

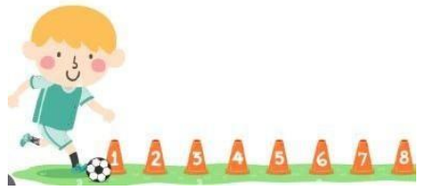
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	06 DE ABRIL	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	26

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento.	
5		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de	
25 MIN.	N TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se mueven libremente en espacios reducidos utilizando las superficies de contacto que hemos identificado y tratan de no chocar consus compañeros de equipo.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores llevan individualmente el balón porlos pasillos que hemos delimitado en el terreno dejuego, y cuando se meten entre dos conos, paranel balón con la planta del pie y siguen pateando.	

25 MIN.	FASE CE	PRACTICA	EJERCICIO 3	Alambre entre conos de acuerdo con nuestrassuperficies de contacto marcadas. Cuando usamos las plantas de los pies, también las empujamos hacia atrás.	
10 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

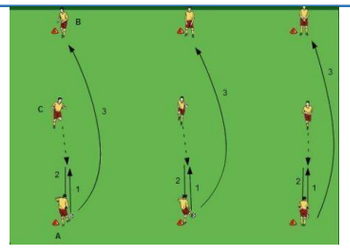
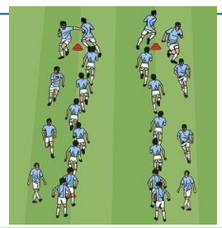
OBSERVACIONES:

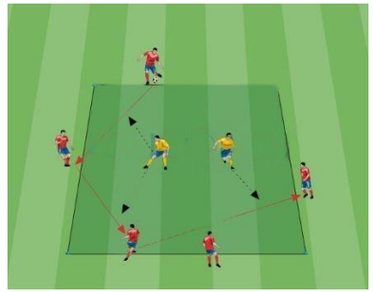
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	07 DE ABRIL	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	27

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	NTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se dividen en dos grupos, con un grupo por delante del otro. El primer jugador llevala pelota a otra fila y ocupa la última posición en esa fila, todos los jugadores practican y cambianlas superficies de contacto cuando el primer jugador comienza de nuevo.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se reparten y el primer jugador decada fila avanza, da la vuelta al cono central y vuelve a su fila para pasar el balón a su compañero.	

25 MIN.	FASE CE	PRACTICA	EJERCICIO 3	Los jugadores se dividen en grupos para formar un cuadrado. El primer jugador sirve hasta que el segundo jugador le da la pelota y se queda. El segundo corre hacia el tercero y hace lo mismo. Entrena en las condiciones recomendadas por el instructor.	
10 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

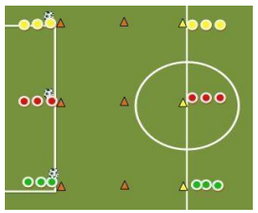
OBSERVACIONES:

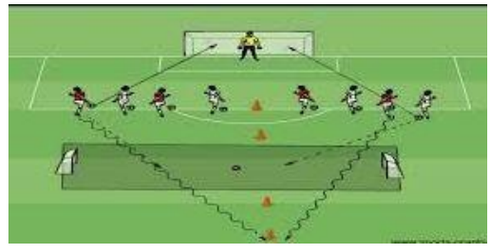
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	11 DE ABRIL	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	CONDUCCION EN TRAYECTORIA RECTA			SESION	28

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones muscularessuaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se colocan en parejas, uno en cadacono final. El primer jugador pasa el balón a su compañero, dando la vuelta al cono central que seencontrará en el camino. Al finalizar el recorrido, pasa la pelota a su compañero, quien repetirá el mismo ejercicio.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Cada jugador tiene una pelota en parejas. Elprimer jugador en cruzar la brecha y su compañero deben intentar seguirlo.	

25 MIN.	FASE C	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores conducen por la pista, siguiendo laslíneas y sin salirse de ellas, siempre encima.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	CONDUCCION EN TRAYECTORIAS CURVAS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

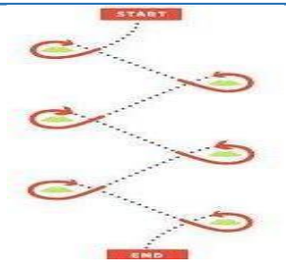
OBSERVACIONES:

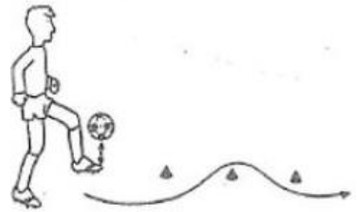
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	13 DE ABRIL	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	DONDUCCION EN TRAYECTORIAS CURVAS			SESION	29

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	NTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores llevan la pelota hasta llegar a otralínea, haciendo un círculo completo a cada cono en su camino.	
25 MIN.	NTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Cada jugador sostiene una pelota, la arroja haciaatrás y rápidamente gira para encontrarla para verificar y repetir el ejercicio. (Los jugadores se alinean en el campo)	

25 MIN.	FASE CE	PRACTICA	EJERCICIO 3	Los jugadores pasan la pelota entre los conos alllegar al grupo restante, luego pasan la pelota al siguiente jugador y esperan el próximo turno.	
10 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramientoy mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Duranteesta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	DONDUCCION EN TRAYECTORIAS CURVAS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

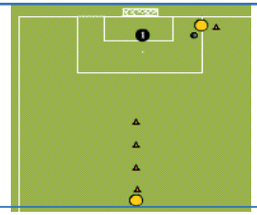
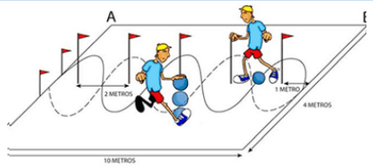
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	14 DE ABRIL	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	DONDUCCION EN TRAYECTORIAS CURVAS			SESION	30

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador realiza un slalom largo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	El ejercicio es similar al ejercicio anterior perointroduce un pase al final para aportar más dinámica al juego.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Un jugador con una pelota pasa por el caminopropuesto entre los conos.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
15 MIN.			***RETO PROXIMA SESION***	DIFICULTAR LA CONDUCCION	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

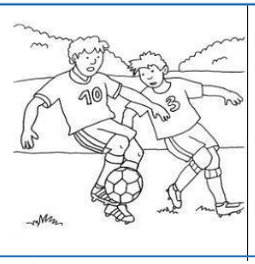
OBSERVACIONES:

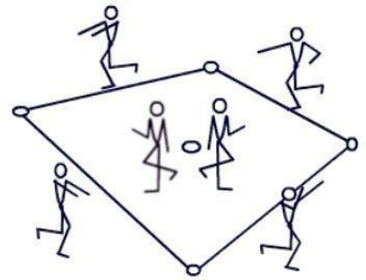
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	18 DE ABRIL	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	DIFICULTAR LA CONDUCCION			SESION	31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones muscularessuaves y progresivas.	
25 MIN.	ENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador A trata de conducir hasta que llega al cono frente a él. Una vez que comience a conducir, dos oponentes se apresurarán a intentarrobar la pelota, por lo que el jugador debe protegerla de su oponente.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Un jugador se pasea por el campo y sus compañeros intentan recuperar el balón, si loconsigue se cambian de posición.	

25 MIN.	FASE C	PRACTICA	EJERCICIO 3	Se colocan equipos de seis jugadores en las esquinas del campo, con los cuatro jugadores exteriores haciendo pases y los dos jugadores interiores controlando y devolviendo o dificultandolo	
10 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	JUEGOS DE CONDUCCION	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

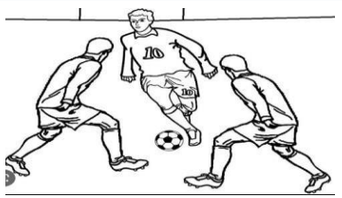
OBSERVACIONES:

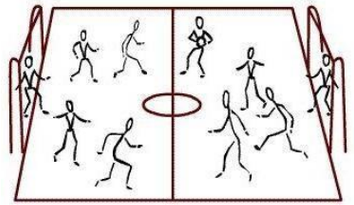
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	20 DE ABRIL	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	JUEGOS DE CONDUCCION			SESION	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se colocan por parejas y cada unoelige el número 1 o 2. A la orden del entrenador,dicho número debe intentar capturar a su compañero. Ambos conducen la pelota.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Dividimos a los jugadores en dos equipos, uno conbalón y otro sin balón. A las órdenes del entrenador, el equipo sin balón intenta recuperar elmayor número de balones posible en el menor tiempo posible. El equipo que termine antes de recoger todas las bolas es el ganador.	

25 MIN.	FASE C	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Un equipo (4 jugadores) intenta sujetar el balón contra dos defensores que, tras recuperar el balón, lo intercambiarán con dos de los cuatro jugadores. El atacante debe forzar el control antesde pasar el balón a otro compañero.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	JUEGOS DE CONDUCCION	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

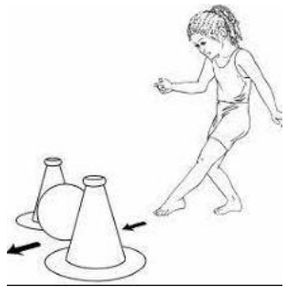
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	21 DE ABRIL	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	JUEGOS DE CONDUCCION			SESION	33

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	PARTE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Toca la pelota y para luego huyen con el balón detrás del volante. En el momento en que atrapana un jugador, cambian de posición con él.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se colocan en parejas y si se colocan en círculo uno va primero antes que el otro. Un jugador afuera con la pelota. A la orden del entrenador, los jugadores con balón comienzan a rodar alrededor del círculo dispuestopor sus compañeros.	

25 MIN.	FASE C	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores se colocan en parejas, cada uno protegiendo una pequeña portería hecha de conos, cada jugador tiene una pelota. parejas de jugadores. Los jugadores deben intentar atravesarla portería de la defensa contraria y el defensor debe detener el balón sin usar las manos, que usará el control para controlar el balón.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	CONTRO DEL BALON	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

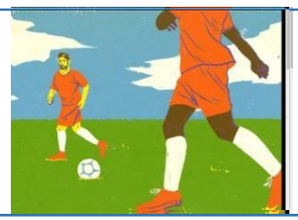
OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	25 DE ABRIL	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	CONTROL DEL BALON			SESION	34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	N TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se organizan en parejas, con el primer jugador tratando de conducir el balón a lalínea cónica a 15 metros de distancia, y su compañero de equipo tratando de recuperar el balón de él.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	El jugador con balón realiza el ejercicio hacia uncono a 10 metros de él, llega a esta zona, y sus compañeros intentarán quitarle el balón en el camino de regreso al punto de inicio del ejercicio.	

25 MIN.	FASE CE	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores se paran en parejas uno frente alotro a una distancia de unos 5 metros con una pelota en cada pareja. El entrenador sugerirá el tipo de patada y después de la explicación los jugadores pasarán la pelota de acuerdo con la patada sugerida.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	REGATE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

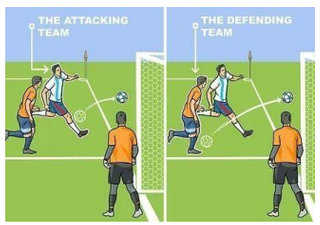
OBSERVACIONES:

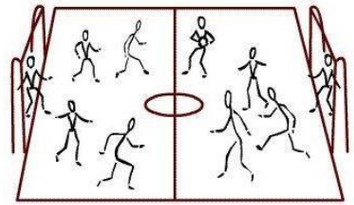
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	27 DE ABRIL	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	REGATE			SESION	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones muscularessuaves y progresivas.	
25 MIN.	TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Un jugador actúa como atacante y el otro como defensor, por lo que el atacante debe enfrentarsea su oponente para realizar un tiro a puerta.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se van pasando el balón de formaque la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando enel interior del espacio determinado. Se juega a dos toques.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves y	
			RETO PROXIMA SESION	PRACTICA DE LOS TEMAS VISTOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	28 DE ABRIL	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	PRACTICA DE TEMAS VISTAS			SESION	36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizaren el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos deforma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El objetivo es conseguir gol en la portería adversaria progresando en el juego desde el saque del portero. Por tanto, para poder conseguirgol, ha de pasar el balón por las tres zonas del campo. Se puede acosar a los apoyos exteriores.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de vecesposibles.	

25 MIN.	FASE CE	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores se paran en parejas uno frente alotro a una distancia de unos 5 metros con una pelota en cada pareja. El entrenador sugerirá el tipo de patada y después de la explicación los jugadores pasarán la pelota de acuerdo con la patada sugerida.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejerciciosque permitan contracciones musculares suaves yprogresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS PRACTICADOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACION 8 PDF ANEXO No 08



OBLIGACION 9 PDF

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:					**MARZO**	**MUNICIPIO: FUNZA**
LUGAR:					**FUNZA**	**HORARIO DE PRACTICA:**
NIVEL					**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÒN** X
CLASES					**MARZO**	**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	**AXIOLOGICO**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO		X	X
			RESPONSABILIDAD		X	
			COMPAÑERISMO		X	X
			JUSTICIA		X	X
			COOPERACION			X
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO			X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	
			OBEDIENCIA		X	X
			AUTODISCIPLINA			X
			PARTICIPACIÓN		X	
			PERSEVERANCIA		X	
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA		X	
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			X
			RESPETO AMISTAD		X	X
			CORAJE			X
			DETERMINACION		X	X
			IGUALDAD		X	X
			DETERMINACION		X	
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR		X	X

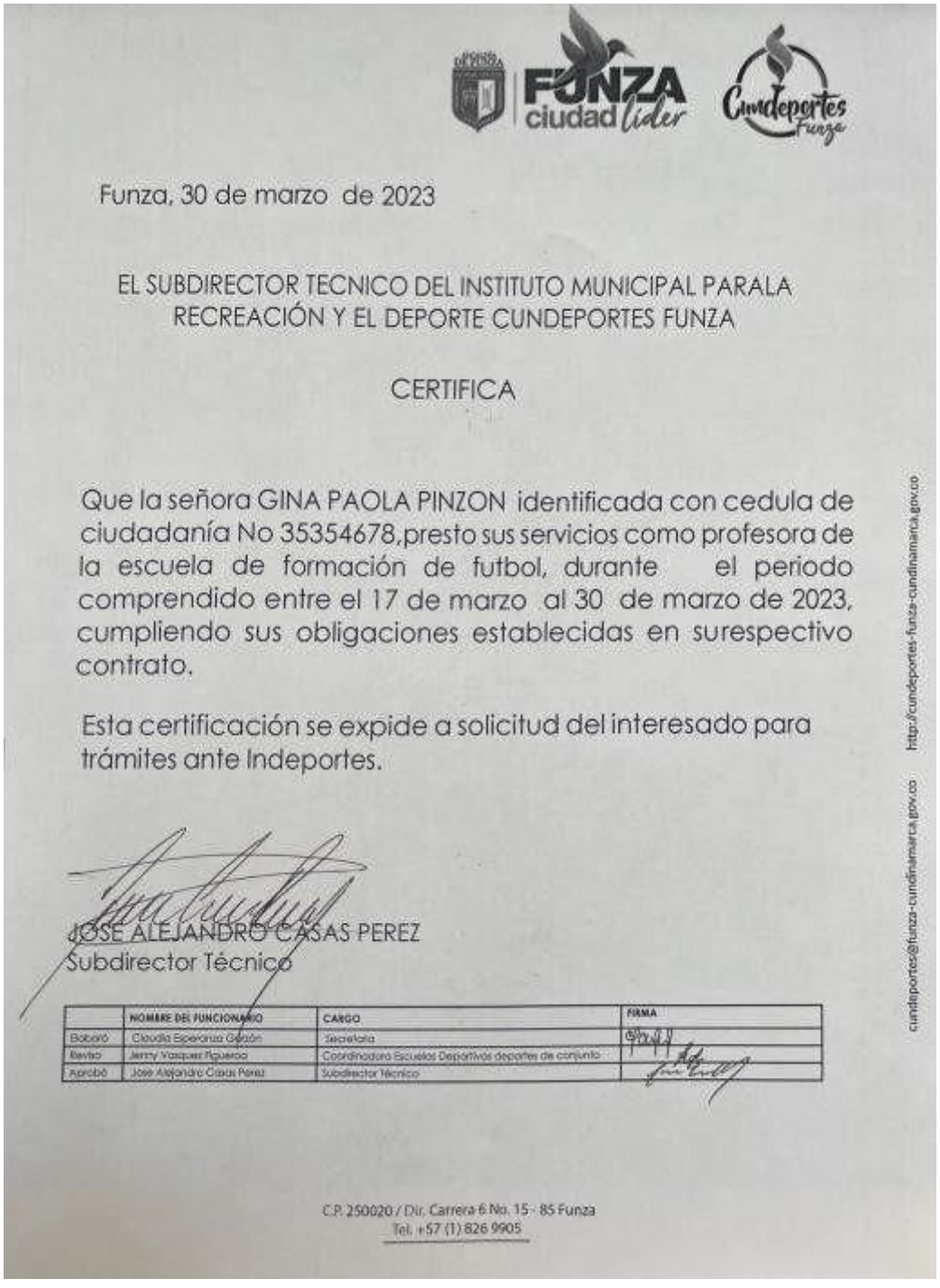
			CALENTAMIENTO	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X
			RITMO	X	X
			EQUILIBRIO		X
			ORIENTACION	X	
			DIFERENCIACION	X	X
			REACCIÓN	X	
			ADAPTACIÓN	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X
			VELOCIDAD	X	
			FLEXIBILIDAD	X	
			RESISTENCIA		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X
			PASE CORTO		X
			PASE LARGO	X	
			PASE CON LOS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS		X	X
				X	X
				X	X
				X	X
				X	X
				X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	
			JUEGOS TRADICIONALES		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X

OBLIGACION 10 PDF ANEXO No 10

TEST DEPORTIVOS SABANA OCCIDENTE
FECHAS
FORMADORES QUE ENTRARON ANTES DEL 20 DE MARZO SE REALIZAN LOS TEST DEL 10 AL 16 DE ABRIL
FORMADORES QUE ENTRARON ENTRE EL 20 AL 30 DE MARZO SE REALIZAN LOS TEST DEL 17 AL 25 DE ABRIL

.

OBLIGACION 11 PDF ANEXO No 11



Funza, 30 de marzo de 2023

EL SUBDIRECTOR TECNICO DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARALA RECREACIÓN Y EL DEPORTE CUNDEPORTES FUNZA

CERTIFICA

Que la señora GINA PAOLA PINZON identificada con cedula de ciudadanía No 35354678,presto sus servicios como profesora de la escuela de formación de futbol, durante el periodo comprendido entre el 17 de marzo al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en surespectivo contrato.

Esta certificación se expide a solicitud del interesado para trámites ante Indeportes.

JOSE ALEJANDRO CASAS PEREZ
Subdirector Técnico

	NOMBRE DEL FUNCIONARIO	CARGO	FIRMA
Elaboró	Claudia Esperanza Garzón	Secretaria	
Revisó	Jenny Vasquez Figueroa	Coordinadora Escuelas Deportivas deportes de conjunto	
Aprobó	Jose Alejandro Casas Perez	Subdirector Técnico	

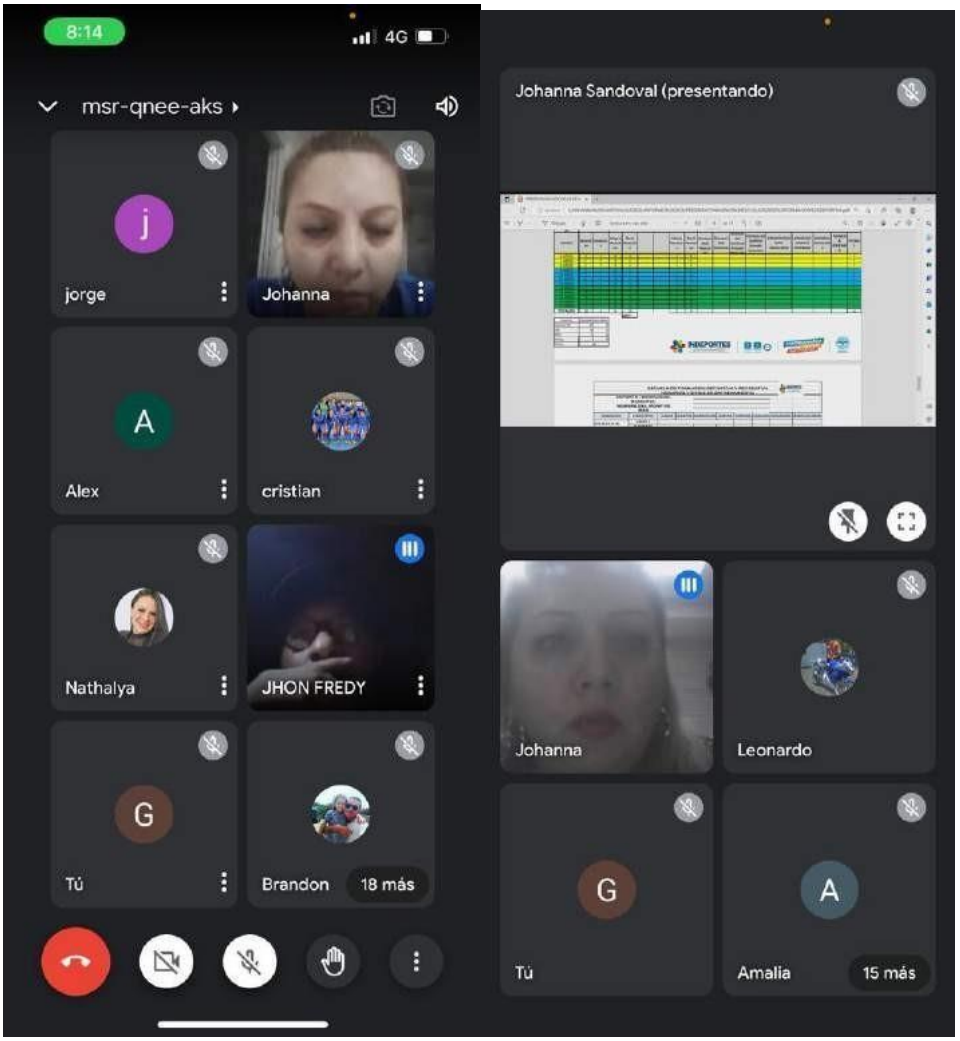
C.P. 250020 / Dir. Carrera 6 No. 15 - 85 Funza
Tel. +57 (1) 826 9905

cundeportes@funza-cundinamarca.gov.co http://cundeportes-funza-cundinamarca.gov.co

OBLIGACION 12 PDF ANEXO No 12

FECHAS FESTIVALES
12 DE MAYO AL 14 DE MAYO

OBLIGACION 13 PDF ANEXO No 13

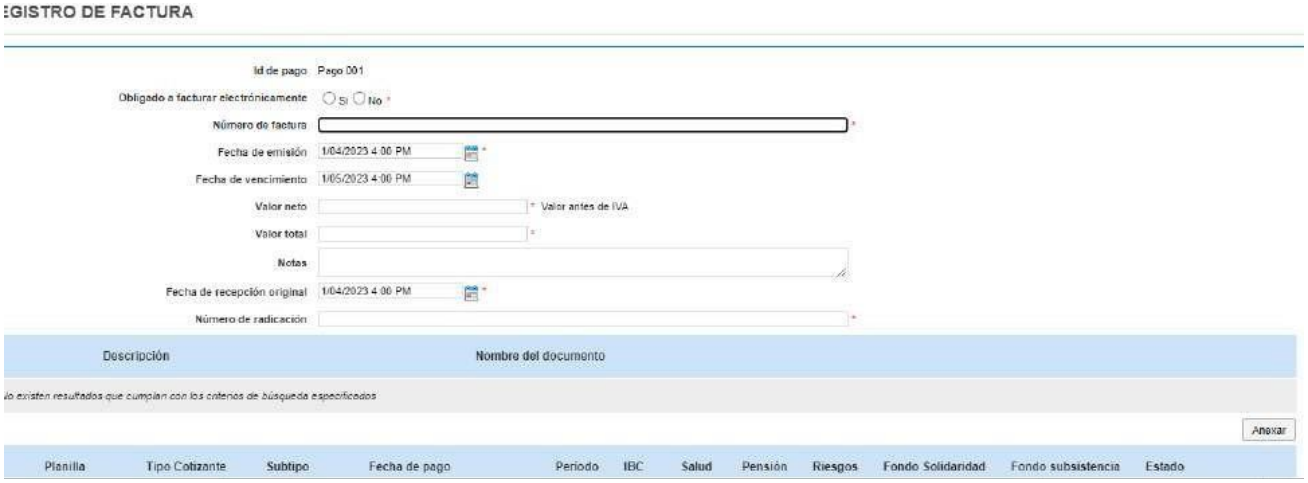


OBLIGACION 14 PDF ANEXO No 14

SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA

DE ARCHIVO

OBLIGACION 15 PDF ANEXO No 15



OBLIGACION 16 PDF ANEXO No 16





ANEXAR 4 FOTOS CON SELFIE POR NIVEL INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN LA FOTO DEBE LLEVAR LA MARCA DE AGUA DONDE SE PRESENTE LA FECHA, HORA LUGAR.

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 1</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 28 DE MARZO – FUNZA POLIDEPORTIVO FURATENA</td><td>FECHA Y LUGAR: 28 DE MARZO – FUNZA POLIDEPORTIVO FURATENA</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR 28 DE MARZO – FUNZA POLIDEPORTIVO FURATENA</td><td>FECHA Y LUGAR: 28 DE MARZO – FUNZA POLIDEPORTIVO FURATENA</td></tr>
</table>

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR:	**FECHA Y LUGAR:**

FECHA Y LUGAR	**FECHA Y LUGAR:**

FA

FUNDAMENTACION -	
FECHA Y LUGAR:	**FECHA Y LUGAR:**