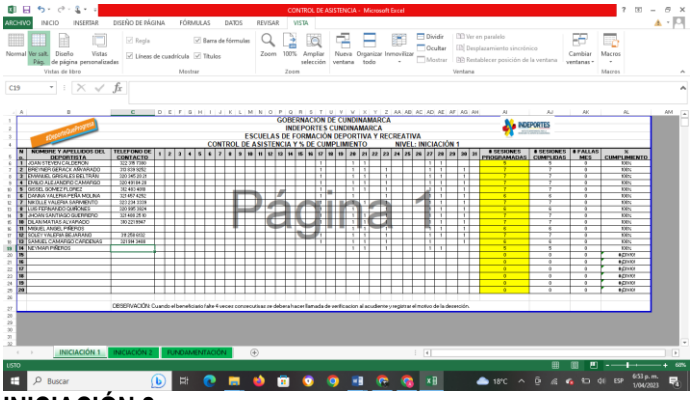
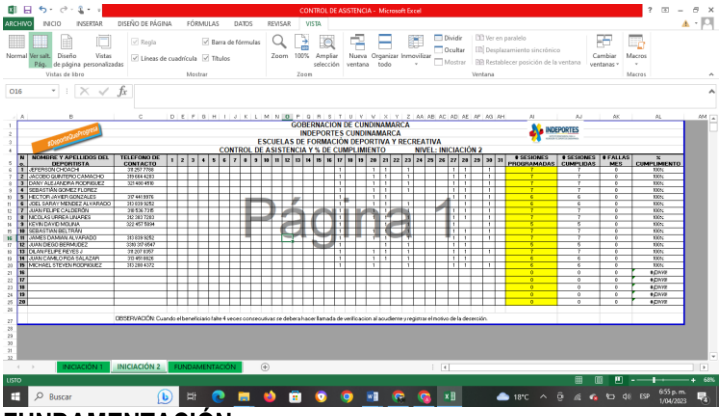
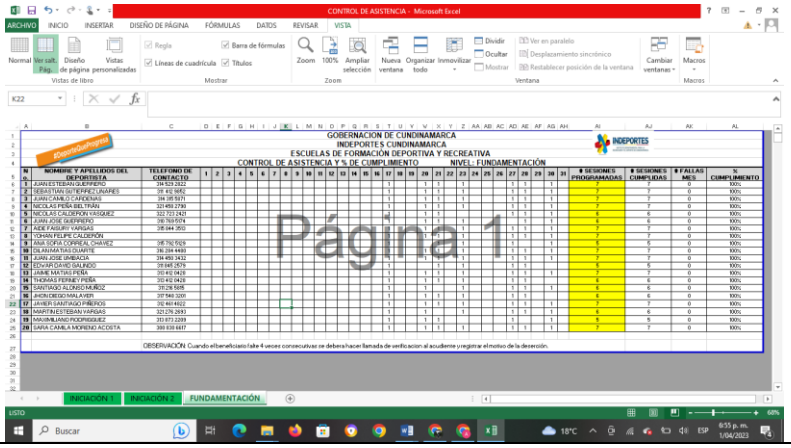
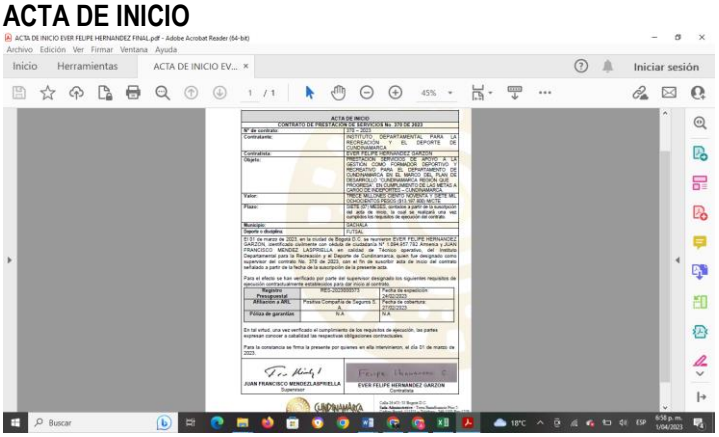
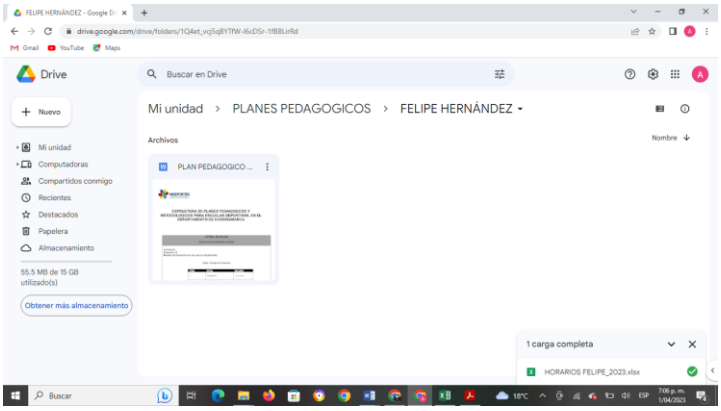
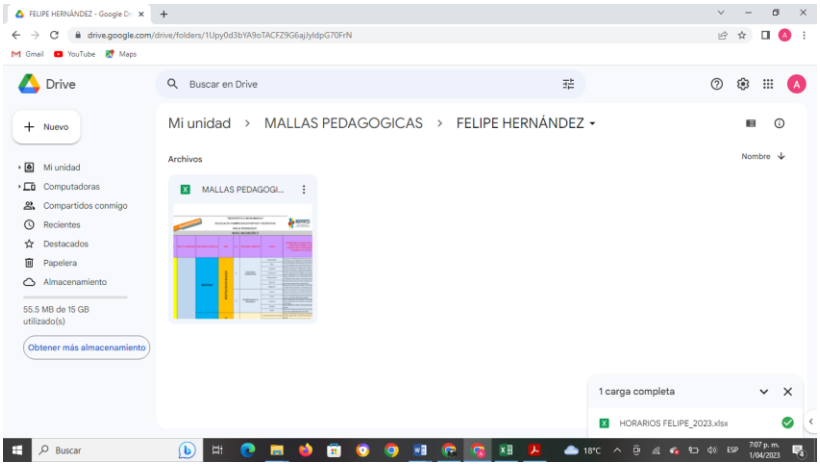
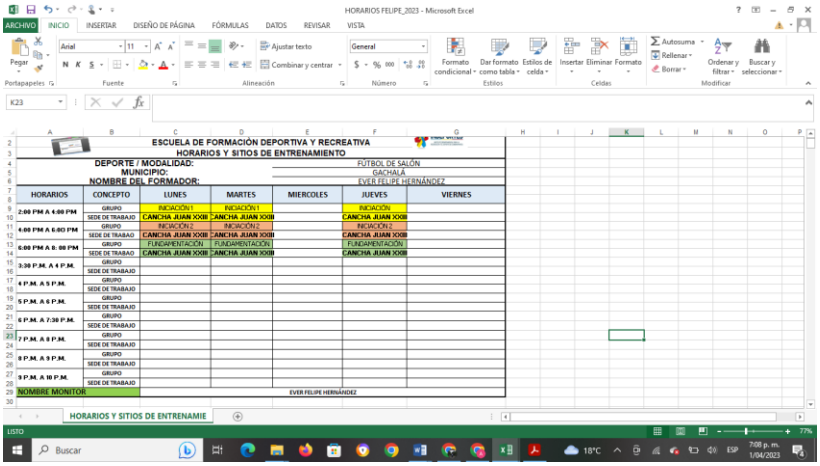
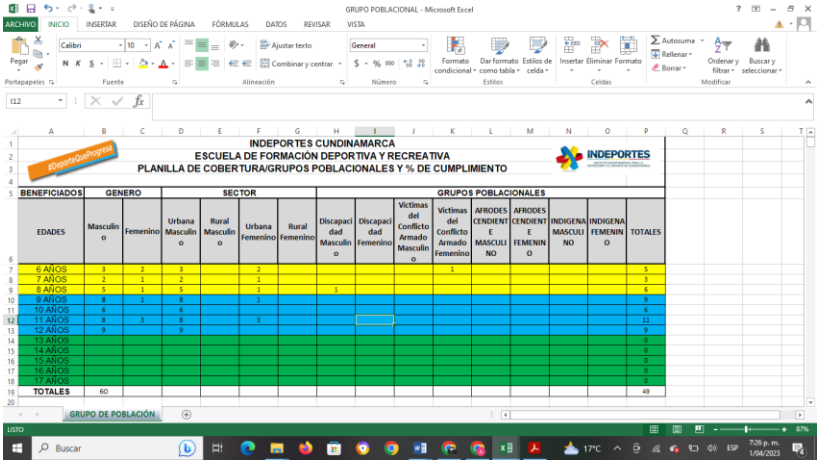
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO 370 -2023			
Nombre del contratista	EVER FELIPE HERNÁNDEZ GARZÓN		
Número de identificación	1094957782	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 DE MARZO 2023 AL 30 DE MARZO 2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000373DE 24/02/2023
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN 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", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, 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 en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	**POSTER DE LA PROMOCIÓN DE ESCUELA DE FORMACIÓN CICLISMO**  **INCENTIVANDO, PROMIOVIENDO A LOS NIÑOS Y NIÑAS PERTENECER A LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE FÚTBOL DE SALÓN** 

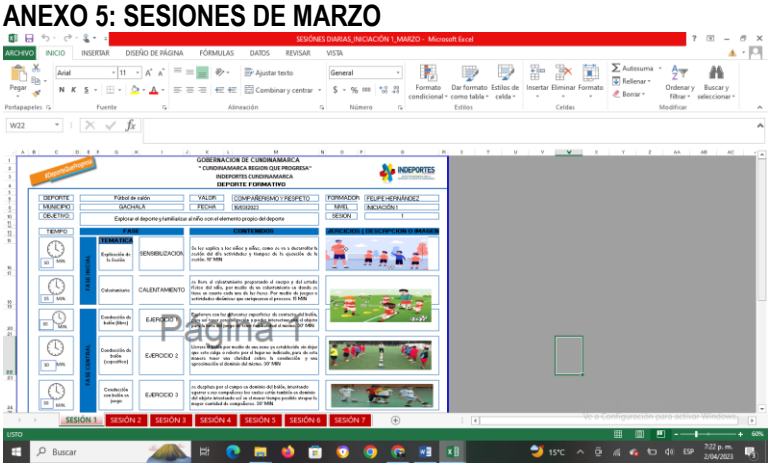
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	**ANEXO 1: ASISTENCIA POR CATEGORÍA** **INICIACIÓN 1**  **INICIACIÓN 2**  **FUNDAMENTACIÓN** 
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios 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,	**ANEXO 2:** **ACTA DE INICIO** 

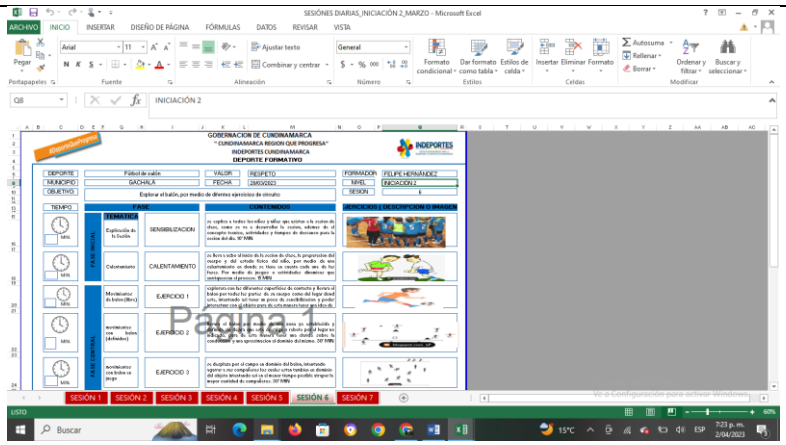
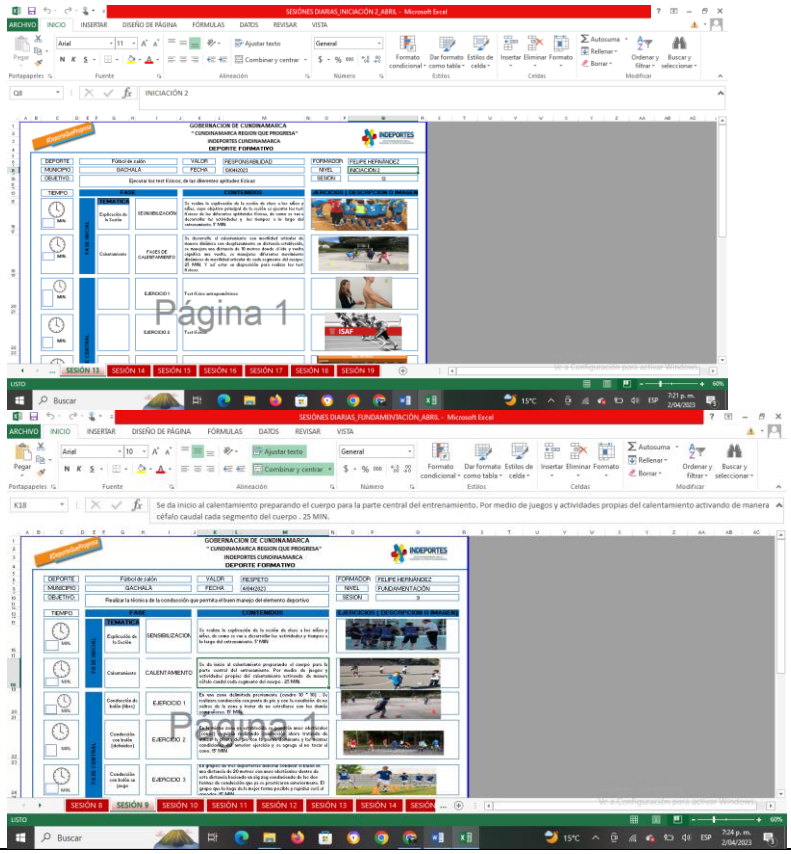
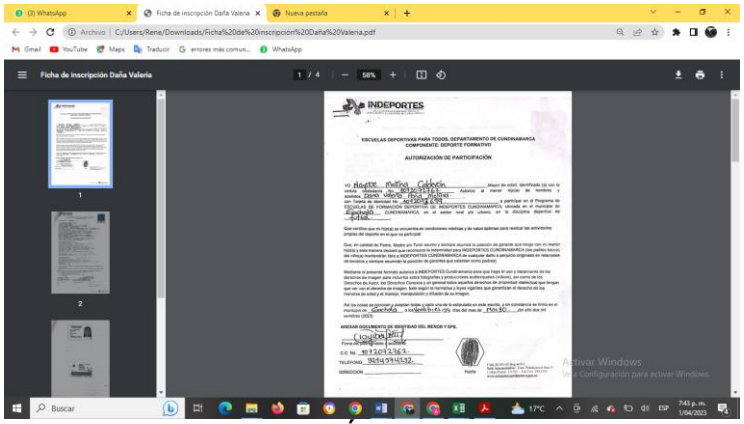
especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	**PLAN PEDAGÓGICO**  **MALLA CURRICULAR**  **HORARIOS** 
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla Pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga	**ANEXO 3: EVIDENCIA FOTOGRÁFICA (INICIACIÓN 1, INICIACIÓN 2 Y FUNDAMENTACIÓN** **INICIACIÓN 1** 

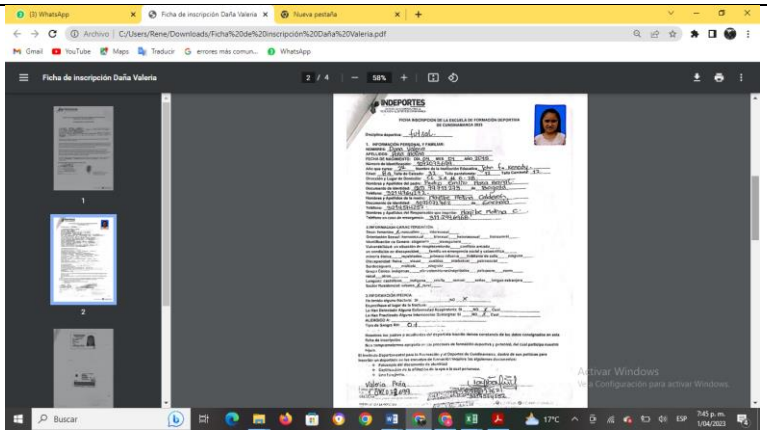
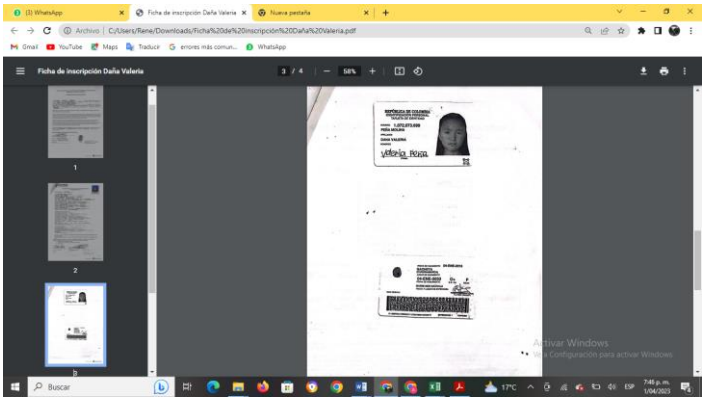
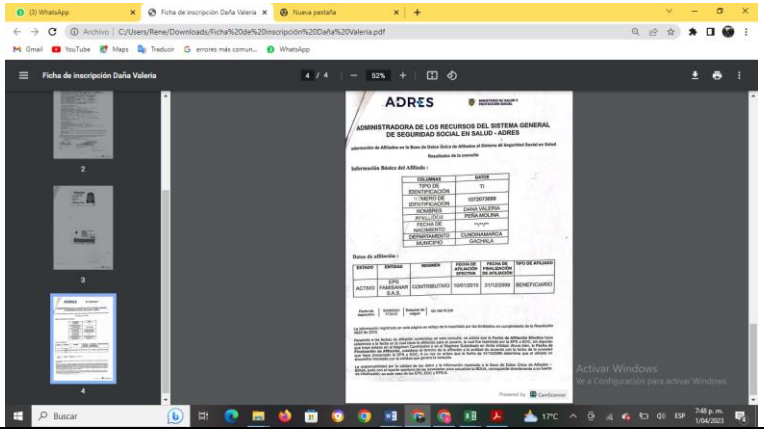
implementada o le indique para esa finalidad.	**INICIACIÓN 2**  **FUNDAMENTACIÓN** 
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados 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.	**ANEXO 4: COBERTURA POBLACIONAL** Realice apertura de inscripciones donde presenté para el mes de marzo la siguiente población: 14 de **iniciación 1**, 15 de **iniciación 2** y 20 de **fundamentación** y proyecté trabajo de convocatoria para seguir anotando un número de deportistas significativos a la escuela de formación de FUTSAL de Gachalá. 

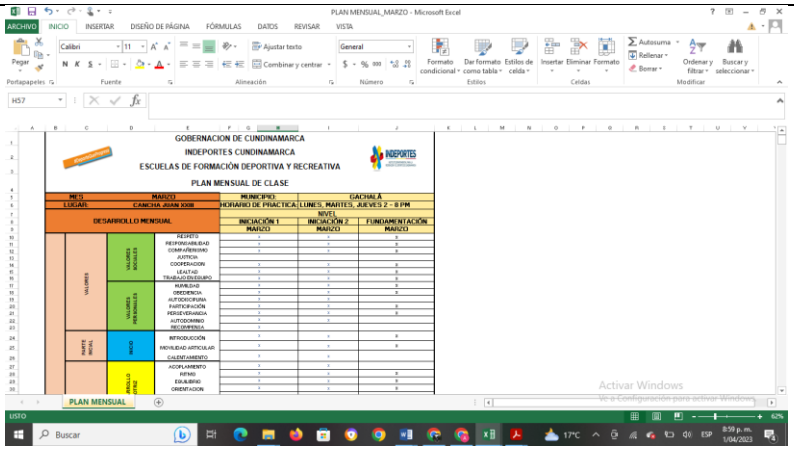
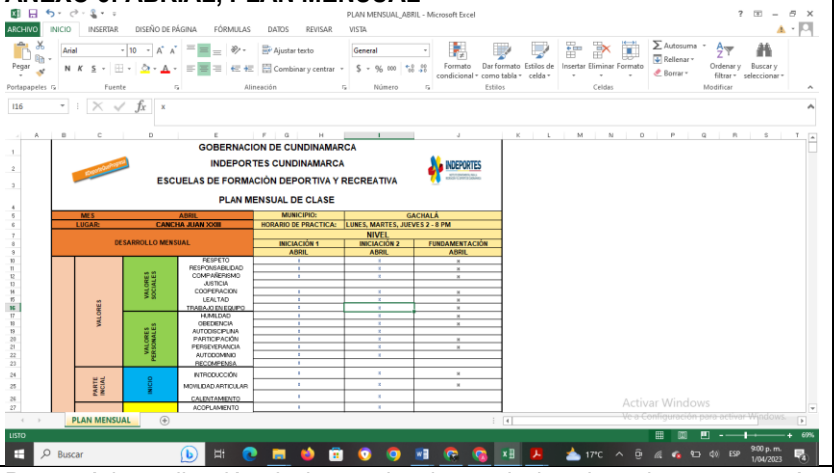
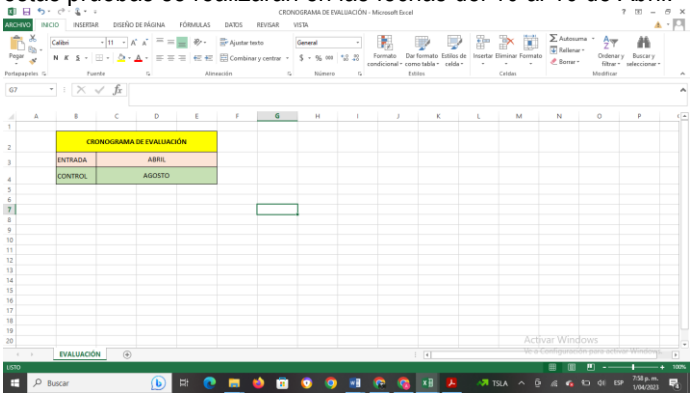
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

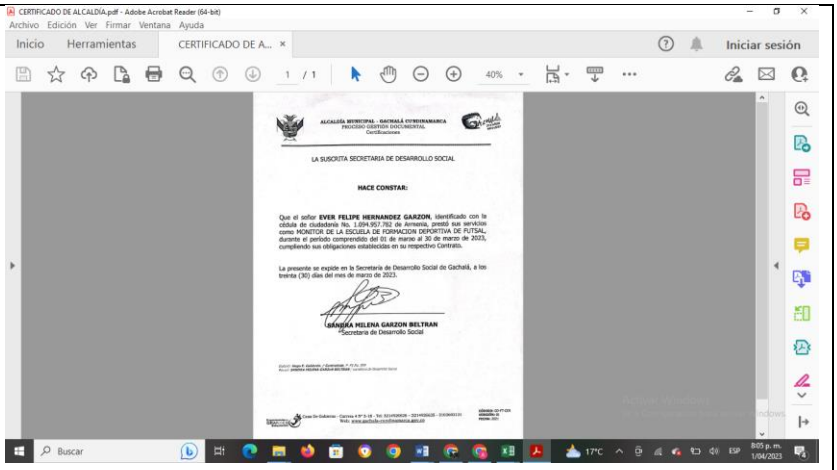
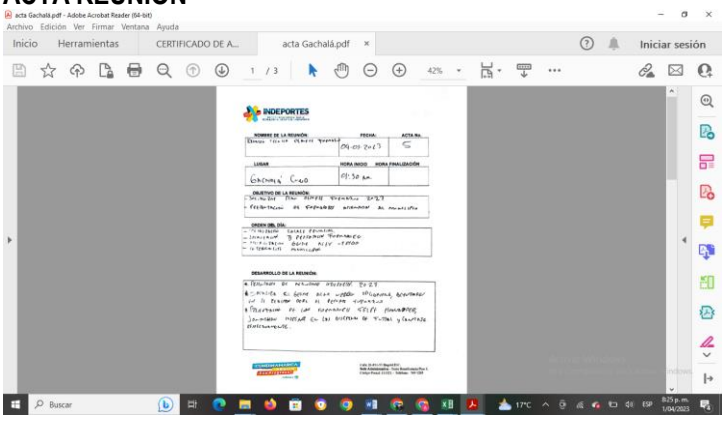
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES							
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	2	3		2					1					5
7 AÑOS	2	1	2		1										3
8 AÑOS	5	1	5		1		1								6
9 AÑOS	8	1	8		1										9
10 AÑOS	6		6												6
11 AÑOS	8	3	8		3										11
12 AÑOS	9		9												9
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	60														49

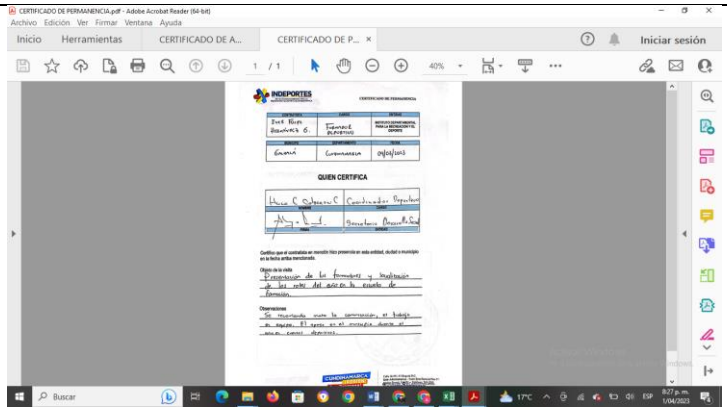
6.	Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Utilicé en la publicidad enviada a la comunidad, la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca, con el fin de dar a conocer que la institución nombrada anteriormente es quien da a conocer a gran cabalidad dicho deporte en la región, haciendo así un buen uso institucional, de igual manera porte adecuadamente el uniforme e instintivos en los lugares de entrenamiento, apertura de inscripciones y ante la sociedad, dejando una buena reseña y ejemplo.   
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 se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos	Presenté planeaciones diarias del mes de Marzo y proyecte el mes de abril para cada categoría. **ANEXO 5: SESIONES DE MARZO** 

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.	 **ANEXO 6: SESIONES DE ABRIL** 
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.	Realicé y oficialice la inscripción de 49 deportistas, los cuales 40 de ellos entregaron 4 documentos. - **CONSENTIMIENTO INFORMADO**  - **FICHA DE INSCRIPCIÓN**

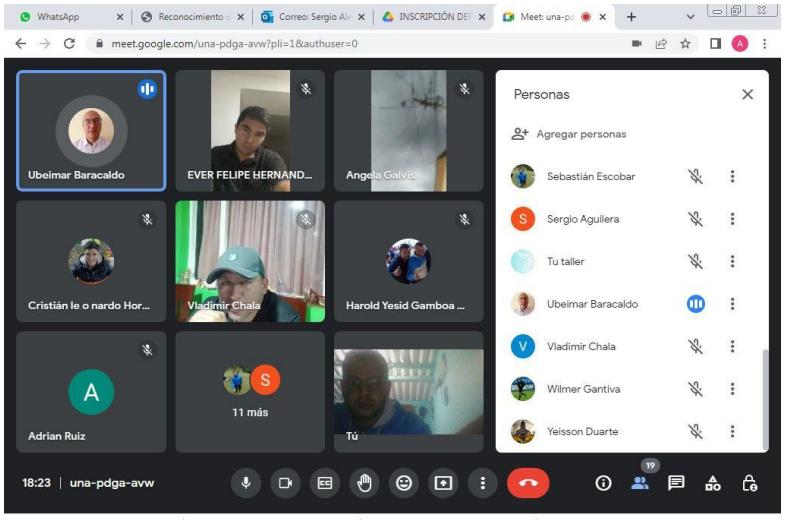
	 - **FOTOCOPIA DE TARJETA DE IDENTIDAD**  - **FOTOCOPIA DE LA EPS** 
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Entregué planeación mensual correspondiente al mes de Marzo con sus respectivos temas generales, dividiendo sus tres categorías: iniciación 1, iniciación 2 y fundamentación. Así mismo proyecté y entregué la planeación mensual correspondiente al mes de Abril, dichas planeaciones se realizaron y se entregaron según lo acordado. **ANEXO 7: MARZO, PLAN MENSUAL**

	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES MARZO MUNICIPIO: GACHALÁ LUGAR: CANCHA JUAN XXIII HORARIO DE PRACTICA: LUNES, MARTES, JUEVES 2 - 8 PM DESARROLLO MENSUAL NIVEL INICIACIÓN 1 MARZO · INICIACIÓN 2 MARZO · FUNDAMENTACIÓN MARZO VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA PARTE INICIAL: INICIO — INTRODUCCIÓN, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO PARTE CENTRAL: ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION PLAN MENSUAL **ANEXO 8: ABRIAL, PLAN MENSUAL**  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES ABRIL MUNICIPIO: GACHALÁ LUGAR: CANCHA JUAN XXIII HORARIO DE PRACTICA: LUNES, MARTES, JUEVES 2 - 8 PM DESARROLLO MENSUAL NIVEL INICIACIÓN 1 ABRIL · INICIACIÓN 2 ABRIL · FUNDAMENTACIÓN ABRIL VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA PARTE INICIAL: INICIO — INTRODUCCIÓN, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO, ACOPLAMIENTO PLAN MENSUAL
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.	Proyecté la realización de las evaluaciones de los deportistas que están participando en la escuela de formación FUTSAL en el municipio de Gachalá, estas pruebas se realizarán en las fechas del 10 al 16 de Abril.  CRONOGRAMA DE EVALUACIÓN ENTRADA ABRIL CONTROL AGOSTO EVALUACIÓN
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.	Me acerque a las instalaciones de la secretaria de desarrollo social de la alcaldía el día 30 de marzo del año 2023, para realizar la firma del certificado de prestación de servicios como formador deportivo de la escuela de formación deportiva de FUTSAL; por lo tanto este dicho certificado lo escanee y lo guarde para dicha entrega de este informe. El cual consta que ya me presenté ante el municipio de Gachalá y que sigo los procesos de inscripción y apoyo a los diferentes eventos deportivos, culturales del municipio de Gachalá. **ANEXO 9: CERTIFICADO DE CONSTANCIA MUNICIPAL.**

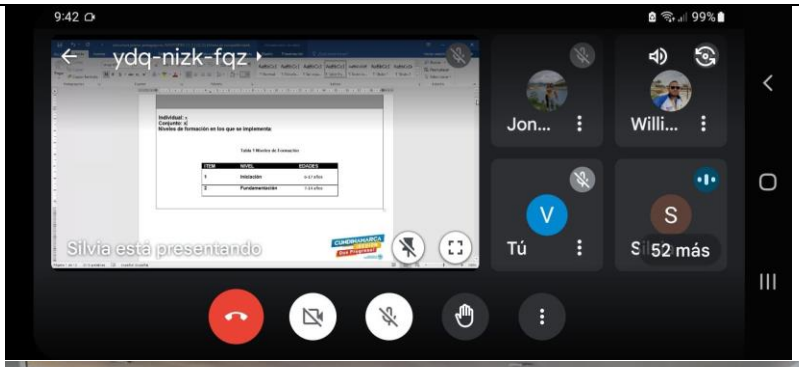
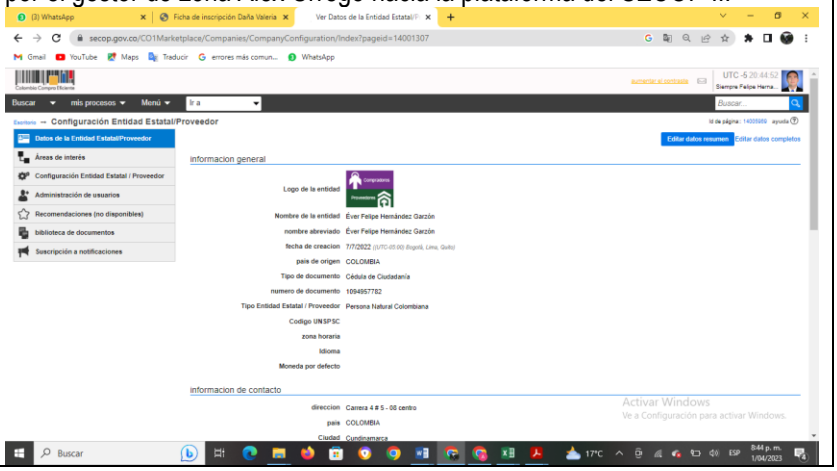
	
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Proyecte la planeación, organización y participación de los festivales deportivos a realizar en el departamento y junto con ello la entrega de los informes solicitados por la coordinación del programa.
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**Asistí a las siguientes reuniones:** **ANEXO 10: CERTIFICACIÓN DE PERMANENCIA Y ACTA DE REUNIÓN** **ACTA REUNIÓN**  **CERTIFICACIÓN DE PERMANENCIA**



FOTOS REUNIONES





	 
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.	Diligencié y realicé el curso emanado por el área administrativa y financiera el formato único de inventario documental (FUID) donde el certificado esta en evidencias del informe.
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).	Realice y presenté los documentos requeridos y presentados previamente por el gestor de zona Alex Urrego hacia 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	Realicé entrega al supervisor del contrato y demás documentos que soportan el buen desarrollo de entrenamientos y sesiones de clases presenciales o video llamadas para la consecución y desarrollo del informe final. Proyecté que al final de mi contrato, realizaré la entrega del informe final correspondiente para esta obligación. Entregué y cargué al drive los documentos solicitados por los supervisores de la dependencia a la cual pertenezco INDEPORTES CUNDINAMARCA.

EVER FELIPE HERÁNDEZ GARZÓN
C.C. 1.094.957.782 DE ARMENIA QUINDIO

ANEXO 1: ASISTENCIA POR CATEGORÍA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JOAN STEVEN CALDERON	322 315 7380																	1			1	1						1	1				5	5	0	100%
2	BREYNER GERACK AÑVARADO	313 839 9252																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
3	EMANUEL GRISALES BELTRÁN	320 345 20 21																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
4	EMILIO ALEJANDRO CAMARGO	320 491 04 20																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
5	GISSEL GOMEZ FLOREZ	312 483 4010																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
6	DANNA VALERIA PEÑA MOLINA	321 457 4252																	1			1			1				1	1		1		6	6	0	100%
7	NIKOLLE VALERIA SARMIENTO	323 234 3339																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
8	LUIS FERNANDO QUIÑONES	320 995 3824																	1			1			1				1	1		1		6	6	0	100%
9	JHOAN SANTIAGO GUERRERO	321 480 25 10																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
10	DILAN MATIAS ALVARADO	310 221 9947																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
11	MIGUEL ANGEL PIÑEROS																					1	1		1				1	1		1		6	6	0	100%
12	SOLEY VALERIA BEJARANO	311 258 6132																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
13	SAMUEL CAMARGO CARDENAS	321 914 3488																	1			1	1		1				1			1		6	6	0	100%
14	NEYMAR PIÑEROS																					1	1		1				1	1				5	5	0	100%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN 2



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JEFERSON CHOACHI	311 257 7788																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
2	JACOBO QUINTERO CAMACHO	319 664 4283																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
3	DANY ALEJANDRA RODRIGUEZ	321 480 4510																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
4	SEBASTIÁN GOMEZ FLOREZ																		1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
5	HECTOR JAVIER GONZALES	317 441 9976																	1			1	1						1	1		1		6	6	0	100%
6	JOEL SARAY MENDEZ ALVARADO	313 839 9252																	1			1	1		1					1		1		6	6	0	100%
7	JUAN FELIPE CALDERÓN	310 536 7315																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
8	NICOLAS URREA LINARES	312 383 7203																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
9	KEVIN DAVID MOLINA	322 457 5094																	1				1		1				1			1		5	5	0	100%
10	SEBASTIAN BELTRÁN																		1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
11	JAMES DAMIAN ALVARADO	313 839 9252																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
12	JUAN DIEGO BERMUDEZ	3310 317 6547																	1				1		1				1	1				5	5	0	100%
13	DILAN FELIPE REYES J	311 207 0357																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
14	JUAN CAMILO ROA SALAZAR	313 451 0826																	1			1	1		1				1	1				6	6	0	100%
15	MICHAEL STEVEN RODRIGUEZ	313 200 4372																	1			1			1				1	1		1		6	6	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN ESTEBAN GUERRERO	314 529 2822																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
2	SEBASTIAN GUTIERREZ LINARES	311 412 9852																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
3	JUAN CAMILO CARDENAS	314 315 5871																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
4	NICOLAS PEÑA BELTRÁN	321 458 2790																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
5	NICOLAS CALDERON VASQUEZ	322 723 2421																	1			1	1						1	1		1		6	6	0	100%
6	JUAN JOSE GUERRERO	310 769 5174																	1			1	1		1					1		1		6	6	0	100%
7	AIDE FAISURY VARGAS	315 844 3513																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
8	YOHAN FELIPE CALDERÓN																		1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
9	ANA SOFIA CORREAL CHAVEZ	315 792 5129																	1				1		1				1			1		5	5	0	100%
10	DILAN MATIAS DUARTE	316 284 4480																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
11	JUAN JOSE UMBACIA	314 450 3432																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
12	EDWAR DAVID GALINDO	311 845 2579																	1				1		1				1	1				5	5	0	100%
13	JAIME MATIAS PEÑA	313 412 0428																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
14	THOMAS FERNEY PEÑA	313 412 0428																	1			1	1		1				1	1				6	6	0	100%
15	SANTIAGO ALONSO MUÑOZ	311 216 5815																	1			1			1				1	1		1		6	6	0	100%
16	JHON DIEGO MALAVER	317 548 3201																	1			1	1		1				1	1				6	6	0	100%
17	JAVIER SANTIAGO PIÑEROS	312 461 4822																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%
18	MARTIN ESTEBAN VARGAS	321 276 2693																	1			1			1				1	1		1		6	6	0	100%
19	MAXIMILIANO RODRIGGUEZ	313 873 2209																	1			1	1						1			1		5	5	0	100%
20	SARA CAMILA MORENO ACOSTA	300 830 6617																	1			1	1		1				1	1		1		7	7	0	100%

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

ANEXO 2:

ACTA DE INICIO

ACTA DE INICIO	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 370 DE 2023	
N° de contrato:	370 – 2023
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	EVER FELIPE HERNANDEZ GARZON
Objeto:	PRESTACIÓN 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", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.
Valor:	TRECE MILLONES CIENTO NOVENTA Y SIETE MIL OCHOCIENTOS PESOS ($13.197.800) M/CTE
Plazo:	SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.
Municipio:	GACHALÁ
Deporte o disciplina:	FUTSAL

El 01 de marzo de 2023, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron EVER FELIPE HERNANDEZ GARZON, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1.094.957.782 Armenia y JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designado como supervisor del contrato No. 370 de 2023, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor designado los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato.

Registro Presupuestal	RES-2023000373	Fecha de expedición: 24/02/2023
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 27/02/2023
Póliza de garantías	N.A	N.A

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 01 de marzo de 2023.

JUAN FRANCISCO MENDEZLASPRIELLA Supervisor	**EVER FELIPE HERNANDEZ GARZON** Contratista

PLAN PEDAGÓGICO

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

FÚTBOL DE SALÓN

EVER FELIPE HERNÁNDEZ GARZÓN

Individual:
Conjunto: X
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	Iniciación 1	6-8 años
2	Iniciación 2	9-12 años
3	Fundamentación	11-12 años

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

1. INTRODUCCION

El Instituto para la Recreación y el Deporte Indeportes Cundinamarca ha permitido en acompañamiento de la oficina de deportes de Gachalá el apoyo para la escuela de formación deportiva en futbol de salón dirigido a la población infantil - juvenil, para que a través de este espacio se hago uso y aprovechamiento del tiempo libre que además contribuya este a la formación integral de los deportistas. La creación del plan pedagógico tiene como objetivo llevar a cabo un proceso de formación especifico guiado al deporte mencionado en donde se trabajarán aspectos específicos como la técnica, táctica, físico, pero a su vez se incorporan componentes y aspectos psicológicos, motrices, teóricos y recreacionales que por su puesto estarán ligados al juego a través de acciones formativas de movimiento como herramienta y puesta en práctica durante todo el proceso; manteniendo un enfoque evaluativo en el cual se puedan observar debilidades y fortalezas en diferentes aspectos que puedan ser corregidas y que finalmente puedan dar cumplimiento a la propuesta y objetivos del plan.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquelque 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”.

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por unaactitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego,con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación“.

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

Mediante la continuidad de la escuela de formación deportiva para el presente año en la modalidad de fútbol de salón implementado como estrategia extracurricular, se pretende contribuir en el desarrollo integral de los jugadores, a través de los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo en donde se inculca además valores fundamentales que le permitan obtener mejores relaciones interpersonales. Bajo la estructuración y modelo de malla curricular en sus diferentes componentes y contenidos formativos se busca dar cumplimiento a los objetivos y metas que conlleven sistemáticamente adaptar el juego y el entrenamiento del futbol de salón a la capacidad física e intelectual del deportista, cuidando siempre su estado en cuanto a la etapa de crecimiento pero que también le permitan una mejor calidad de vida.

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

Objetivo General: Formar integralmente mediante el aprovechamiento del tiempo libre y su vinculación a la escuela de formación deportiva en futbol de salón a niños y niñas del municipio de Gachalá que en sus niveles de formación desarrollaran actividades bajo componentes formativos llevando a cabo contenidos propios del deporte en pro del desarrollo integral físico y cognitivo.

Objetivos específicos:

- Promover, incentivar y masificar técnicamente la formación deportiva de la niñez y juventud del municipio de Gachalá.
- Orientar el trabajo formativo para el fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos que contribuyan a mejorar la salud física y mental de los niños.
- Integrar gradualmente la complejidad del proceso formativo de acuerdo al crecimiento físico del niño.
- Establecer una relación entre la práctica deportiva y la formación intelectual por medio de diversas actividades que permitan obtener un mejor desempeño deportivo y su relación con el entorno.
- Inculcar principios y valores inmersos al deporte que también pueden aplicar en la vida cotidiana
- Fortalecer el proceso de la escuela de futbol de salón en sus tres niveles de formación, permitiendo niveles de competencia que hagan sobresalir al municipio de Gachalá.
- Fomentar la práctica adecuada de hábitos de vida saludable que contribuyan al desarrollo físico de los deportistas.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Por medio del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realiza la cobertura hacia la población infantil - juvenil del municipio de Gachalá, mediante esta se da la organización planeación, dirección y ejecución de actividades en donde se permite la inscripción de participantes bajo un sistema mixto que comprende los 3 niveles de formación en las siguientes edades:

- Iniciación 1: 6 – 8 años
- Iniciación 2: 9 – 12 años
- Iniciación 3: 13 – 17 años

Se tendrá una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura general de 45 niños y jóvenes beneficiados. Se ejecutarán 9 sesiones de clase por semana distribuidas de acuerdo al total de inscritos y cada sesión de clase tendrá una intensidad de 2 horas.

Se tiene en cuenta que se permite la inscripción y participación de población de veredas resguardos indígenas, personas en condición de discapacidad y población diversa.

El municipio de Gachalá ha puesto a disposición y facilitación para la práctica del deporte y sesiones de clase los escenarios del polideportivo JUAN XXII; para llevar a cabo la ejecución del proceso formativo.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Breve historia del futbol de salón

El futbol de salón nació en Uruguay en el año 1930, gracias al profesor Juan Carlos Ceriani. El nombre “futsal” es un acrónimo de “fútbol de salón”; es decir, fútbol de interior. Su aparición se produjo como adaptación por parte de Juan Carlos Ceriani de las necesidades de jugar al fútbol de aquellos niños que no tenían la posibilidad de disponer de campos al aire libre y que, por consiguiente, debían utilizar campos de baloncesto para sus partidos. El profesor simplemente detectó un problema y le dio solución buscando canchas más pequeñas.

El profesor Ceriani utilizó y adaptó reglas de otros deportes de pista cubierta, como el baloncesto, el waterpolo o el balonmano, y estableció el espacio de juego, el número de jugadores, los tiempos de juego, las medidas del campo, las reglas de los porteros, etc. Este nuevo deporte causó sensación en Uruguay, un país que vivía por aquel entonces en un estado de fanatismo tras la conquista por parte de la selección uruguaya de la Copa Mundial de Fútbol y de los Juegos Olímpicos. Posteriormente, se fue extendiendo rápidamente por toda Sudamérica.

El futbol de salón se ha ido desarrollando poco a poco por todo el mundo como un deporte con similitudes con el fútbol, pero recoge a su vez argumentos de otros deportes colectivos que le confieren un carácter especial.
El propio origen del futbol de salón (nacido de la necesidad participativa de los niños) nos demuestra que nuestro deporte disfruta de un elevado índice de participación activa y de compromiso motor por parte de los jugadores, por lo que está dotado de un importante componente formativo. El niño que practica el futbol de salón está siempre participando del juego, directa o indirectamente, y aumentando su tiempo útil de práctica (práctica intensa). Por ello, el futbol de salón también está considerado un estupendo vehículo formativo para el fútbol.

El futbol de salón como deporte

El futsal es un juego de colaboración-oposición, que se caracteriza por la necesidad de adaptación del jugador a un entorno cambiante y dinámico, con déficit de tiempo y espacio para percibir, tomar decisiones y ejecutar las acciones que aporten soluciones al juego. Es un deporte de elevado compromiso motor y de práctica intensa, donde los componentes tácticos (perceptivos, decisionales) desempeñan una función fundamental en la eficacia de cada acción de juego.

La clasificación de los diferentes deportes puede hacerse desde diversas perspectivas, pero es evidente que la definición que mejor se ajusta a nuestro deporte, a la hora de estrechar el enfoque, es la de deporte colectivo de colaboración-oposición (o cooperación-oposición), dado que existe una constante interrelación entre los distintos adversarios y una cooperación entre los compañeros en cualquiera de las acciones del juego. Este tipo de relación

colaboración-oposición se produce con o sin el balón (es decir, en cualquiera de las fases del juego de ataque/defensa) y de forma simultánea.

El futsal es, por tanto, un deporte colectivo de colaboración-oposición (deporte sociomotriz) eminentemente táctico. Todo el proceso de la habilidad motriz tiene como objetivo lograr eficiencia en las acciones del juego (capacidad para resolver los problemas específicos). Jugar es una actividad táctica: hay que percibir y analizar la situación del juego, tomar decisiones para resolver los problemas que se plantean y refrendar tales decisiones con los patrones motores adecuados y ejecutados convenientemente para alcanzar la eficacia.

Los factores de análisis más determinantes para conocer nuestro deporte son los siguientes:

Espacio de juego: espacio común y estandarizado, en una cancha de 40x20, donde el sentido del juego viene determinado por cada una de las dos porterías.

Participación en el juego: el espacio de juego está condicionado por la participación simultánea en situación de colaboración (compañeros) y oposición (rivales). Se trata de un juego de 5x5 con opciones de intercambios constantes con otros jugadores que saltan a la cancha desde el banquillo, lo que dinamiza la participación y la intensidad. Los jugadores pueden entrar y salir cuantas veces se considere oportuno. En este sentido, hay que destacar que la participación y la incidencia en el juego de los 5 jugadores que participan por equipo es constante y significativa.

Elemento principal: la referencia fundamental del juego es el móvil, el balón, y todo el juego gira en torno a él, de ahí que todo esté condicionado en función de si se dispone o no de su posesión.

Tiempo de juego: se trata de un juego con un control temporal activo, contabilizando sólo como tiempo de juego aquel en el que el balón está en juego. Cuando el juego se detiene por cualquier situación reglamentaria, el tiempo se para. Un partido de futsal se disputa en dos tiempos de 20 minutos, aunque esto es optativo en algunas competiciones. En los encuentros eliminatorios, en caso de empate al término de los primeros 40 minutos, se añaden dos tiempos suplementarios (prórroga) de 5 minutos cada uno.

Reglamento: regula y condiciona el juego.

Objetivos del juego: los objetivos del juego están claramente diferenciados en función de que se disponga o no de la posesión del balón (ataque-defensa). **Ataque:** conservación del balón-progresión en el juego-finalización / conseguir gol. **Defensa:** recuperación del balón-evitar progresión en el juego-evitar el gol.

Capacidades condicionales y comunicación motriz: base física de la acción.

Técnica: ejecución de las diferentes acciones del juego.

Táctica: conjunto de acciones que, mediante la utilización de los recursos disponibles y el análisis de las situaciones, tratan de lograr el objetivo concreto del juego.

Analizando la influencia de todos estos factores en el juego, podemos observar que el futsal es un deporte de colaboración-oposición, dinámico e intenso, con déficit de espacio y tiempo en sus acciones, por lo que el componente perceptivo-decisional (táctica) prima sobre el resto de factores. Es un deporte de espacio común (40x20), donde todo el espacio tiene influencia activa en el juego, ya que se juega en toda la cancha y cualquier espacio libre es susceptible de ser ocupado.

Como decimos, se trata de un juego eminentemente táctico con un importante componente cognitivo, que se apoya a su vez en los aspectos físicos y técnicos para la ejecución de las acciones del juego. En el apartado técnico, los gestos técnicos más determinantes en el juego son el control y el pase, como fundamentos técnicos que influyen directamente en la socialización del juego, y el disparo, debido al elevado índice de opciones de finalización que se producen a lo largo de un partido.

Nuestro deporte tiene en la velocidad-precisión una de sus características principales, ya que el déficit de espacio y tiempo provoca que la velocidad en todas las fases de la acción de juego (percepción, toma de decisiones, ejecución) deba ser acorde a la rapidez del juego, y requiere además la precisión necesaria para darle eficacia a las acciones.

En el apartado físico, es un deporte marcado por esfuerzos intermitentes e intensos de corta o media duración, donde la reglamentación nos permite disponer de periodos de descanso para nuestros jugadores; donde el déficit de espacio y tiempo en el juego provoca acciones de máxima intensidad; donde el trabajo de la fuerza y de la resistencia a la velocidad son vitales para mantener un elevado ritmo de juego; y donde la adecuada preparación física es fundamental para conseguir una apropiada recuperación de los constantes esfuerzos.

El juego transcurre en situaciones de ataque (cuando se dispone de la posesión del balón) y defensa (cuando no se dispone del balón). Muy posiblemente, el paso de una situación a otra es lo más relevante del juego y donde se pueden producir más situaciones de peligro y de gol, debido a la desorganización momentánea de los posicionamientos defensivos y al hecho de que no exista en ocasiones una ocupación racional de los espacios debido al cambio repentino de objetivo en el juego. Estas situaciones se llaman transiciones (ofensivas y defensivas).

También debemos resaltar que el espacio de la cancha ocasiona que cualquier situación de saque en cancha contraria (córner, banda o falta) nos concede una posible situación de finalización, por lo que podemos decir que cada vez más aumenta la relevancia de las jugadas a balón parado.

En defensa, el objetivo principal es la recuperación del balón y dónde se produzca ésta. Por ello, los equipos defenderán en un espacio de juego u otro, con la clara intención de provocar mayores dificultades al rival en el momento de la recuperación (presión en cancha contraria, defensa abierta en ¾ de cancha, defensa a media cancha, defensa cerrada). Es evidente que una recuperación en cancha contraria puede proporcionarnos una situación rápida de finalización, y que en una recuperación en una defensa cerrada podremos disponer de espacios para organizar un contraataque.

En ataque, el objetivo principal consiste en hacer gol, y la manera más factible en un primer momento es utilizar las opciones de transición ofensiva (lo que dota al juego de dinamismo). Cuando es necesario atacar contra una defensa organizada y posicionada, se recurre a la construcción del ataque, que puede ser más elaborado o más directo.

Se puede dividir a los jugadores en función de sus posiciones: portero, cierre, alas, pívot. Existirán jugadores con capacidad para adaptarse a las diversas posiciones dentro del campo (jugadores universales) y jugadores especialistas: pívot con recursos y capacidades específicas; jugador con habilidad para el 1x1; jugadores con capacidades físicas específicas o destacadas en algún factor, etc. Lo que sí debemos resaltar es que el tipo o las características concretas de nuestros jugadores condicionará nuestra forma de juego (por ejemplo, si disponemos de un pívot, podremos utilizar un sistema 3-1; si disponemos de jugadores con capacidad para el 1x1, buscaremos situaciones de sistema 2-2, etc.). Si bien el nuestro es un deporte colectivo, a la hora de analizar el juego de nuestro partido, de cualquier partido o bien el juego del rival, siempre debemos tener en cuenta la actuación individual de los jugadores y su incidencia positiva o negativa en el propio juego.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

INICIACION 1		
CONTENIDO	**TEMA**	**LOGROS**
CAPACIDADES COORDINATIVAS	Acoplamiento	Reconoce las diferentes partes del cuerpo y sus posibilidades de movimiento para integrarlas en diferentes ejercicios de manera individual y conjunta
	Ritmo	Genera diferentes secuencias de movimientos a través los cuerpos integrados por medio de estímulos visuales y auditivos, que le permiten tener control del cuerpo y sus movimientos.
	Equilibrio	Mantiene una posición estable del cuerpo con la utilización de distintos materiales, en diferentes posiciones con y sin desplazamiento del cuerpo
	Orientación	Percibe lo que sucede alrededor en condición del tiempo y el espacio aplicándolo en las diferentes actividades propuestas

		Diferenciación	Analiza y diferencia las características de diferentes ejercicios y movimientos para poder ejecutarlos y ponerlos en práctica de acuerdo a las posibilidades de cada deportista
		Reacción	Ejecuta rápidamente acciones motoras de manera simplificada por medio de estímulos e indicaciones.
		Adaptación	Desarrolla ejercicios de acuerdo a la condición de movimientos en diferentes situaciones y condiciones aplicándolas con acciones aprendidas
	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Caminar	Realiza movimientos caminando conduciendo el balón en diferentes direcciones de acuerdo a las indicaciones.
		Correr	Hace uso de diferentes espacios movilizando el cuerpo en carrera y utilizando diferentes objetos
		Imitación	Ejecuta diferentes movimientos a través de la observación para luego reproducirlos de acuerdo a sus posibilidades de movimiento.
		Atrapar	Utiliza diferentes medios y partes del cuerpo para atrapar objetos
		Rodar	Reconoce y ejecuta acciones en las que utiliza el cuerpo para rodar como posibilidad de movimiento.
FUERZA		Fuerza Básica (Peso Corporal)	Ejecuta movimientos en los que se involucra la fuerza con distintos segmentos corporales utilizando el peso del propio cuerpo
		Saltos (fuerza de tren inferior)	Ejecuta saltos con uno y dos pies sobre diferentes superficies y en distintas direcciones
		Lanzamientos (fuerza de tren superior)	Reconoce y ejecuta distintas forma de lanzamiento con las partes del cuerpo
		Desplazamientos	Ejecuta movimientos desplazando objetos en diferentes direcciones y con distintas partes del cuerpo.
RESISTENCIA		Aeróbica	Realiza diferentes actividades durante el juego que le permiten permanecer activo durante las sesiones de clase
VELOCIDAD		Carrera Continua	Ejecuta acciones con y sin balón llevando a cabo indicaciones propuesta por el entrenador
		Juegos de carrera	Realiza actividades de velocidad con y sin elementos externos
		Velocidad de reacción	Permanece atento a diferentes estímulos que le permitan iniciar o finalizar alguna actividad
FLEXIBILIDAD		Movilidad articular	Reconoce las articulaciones del cuerpo y ejecuta movimientos que contribuyen al buen funcionamiento de los músculos
		Estiramientos dinámicos y estáticos	Ejecuta diferentes ejercicios asociados con la salud hacia la prevención y corrección de malas posturas.
CONTROL DE BALON		Dominio	ejecuta y corrige las acciones mal ejecutadas indicadas por el entrenador
		Recepciones	Ejecuta correctamente los distintos tipos de control haciendo uso de las partes del cuerpo
		Superficies de contacto	Diferencia correctamente cada superficie de contacto y su uso

	clasico - orientado	Diferencia y hace uso de los tipos de control con el balón
PASES	Corto y Largo	Ejecuta pases desde diferentes distancias
	Utilizando todas las zonas del campo	Utiliza el pase como medio de relación con los demás
	Sucesión de pases	Realiza diferentes pases utilizando las superficies adecuadas
	Entre dos o más jugadores	Elige el mejor pase según las situaciones de juego o actividades
	Pases en direcciones	Diferencia y hace uso de los diferentes tipos de pase y direcciones
CONDUCCION	Utilizando las líneas del terreno de juego. el jugador se debe desplazar junto con el balón siguiendo la dirección de línea y del terreno sin salirse de ella, llevándolo a cabo según la indicación del entrenador en la forma de conducción.	Realiza la conducción del balón con ambos pies
	Mediante una figura formada con platillos los jugadores deben seguir la secuencia de este, haciendo uso de ambos pies según la secuencia de la figura.	Ejecuta conducciones en diferentes direcciones
	A cada jugador se le dará una indicación de la acción que debe realizar. ejemplo: hacer un circulo conduciendo el balón con el borde externo del pie, hacer el numero 8 conduciendo el balón con la planta del pie, etc.	Mantiene una distancia adecuada durante la conducción del balón.
	Se forman grupos de jugadores formando un cuadro y en medio de los grupos se coloca un cono. El primer jugador de cada fila sale conduciendo el balón con la zona de contacto indicada por el entrenador hasta el cono del centro, luego se devuelve conduciendo de forma libre hasta la fila para entregar el balón al siguiente compañero hasta que pasen todos os jugadores de cada fila. Gana el equipo que finalice primero.	Conduce el balón sin perder el control del mismo
	Cada jugador con balón deberá conducir en zigzag la línea marcada con los platillos por cierta distancia. Desde el inicio hasta el final se irá reduciendo la distancia entre platillos generando una dificultad en la conducción.	Conduce el Balón con la superficie adecuada
REMATE	Los jugadores se sitúan por parejas de frente a una distancia de 10 metros; el entrenador indica el tipo de tiro a realizar, después de explicarlo, los jugadores se pasan el balón de acuerdo a lo explicado	Reconoce la diferencia entre el remate y el pase
	Por parejas se ubicarán de frente a una distancia de 10 metros; un jugador estará de espalda, cuando el otro compañero le dé la indicación se voltea para tirar el balón hacia su compañero justo en el lugar donde se ubica	Corrige las acciones mal ejecutadas indicadas por el entrenador
	En grupos de 6 jugadores, irán conduciendo el balón alrededor de un círculo formado por conos, en el centro se ubicará una pequeña portería. Cuando el entrenador de la indicación #1 cambia de pierna conduciendo el balón en dirección contraria, indicación #2 rematar al arco del centro con la pierna que conduce el balón en ese momento.	Utiliza las zonas de contacto para rematar a diferentes objetivos
	Ubicados en fila y cada jugador con un balón, dará un pase al entrenador, quien lo controla y lo envía a cierta zona delimitada para que el jugador salga en velocidad y remate al arco.	Utiliza las dos piernas para rematar al arco

	Los jugadores se ubican por parejas, uno con balón y el otro protegiendo la línea de 4 conos formada por ellos. El jugador que tiene el balón intenta tumbar al piso los conos mientras el otro jugador detiene el balón solo con los pies, y luego en forma de pase devuelve el balón al compañero. Después de 10 tiros a los conos cambian de posiciones. el entrenador indicara la zona de contacto para golpear el balón	Consigue seguridad para poder impactar el balón según la zona de contacto.
CABECEO	Individualmente cada jugador con un balón, intenta no dejar caer el balón, haciendo toques con la cabeza. Cambiar la zona de contacto.	Diferencia las zonas de contacto para el remate de cabeza
	En parejas, un jugador se ubica al lado de una valla, el compañero que está al frente le enviará con la mano el balón que después de un salto sobre la valla deberá devolver a las manos de su compañero. Después de 5 saltos con cabeceo cambian de posición. Los saltos deberán realizarse hacia la derecha e izquierda.	Golpea el balón con la superficie adecuada de la cabeza.
	Por tríos, dos jugadores tendrán un balón en sus manos, y el tercer jugador tratara de rematar a un arco. El primer jugador enviara el balón como un saque de banda hacia el compañero que viene en carrera y este debe devolverlo a las manos, y luego seguir en carrera. El segundo jugador enviara el balón de forma frontal hacia el jugador en carrera para que remate de cabeza de frente al arco. Luego deben cambiar de posiciones para dar continuidad al ejercicio.	Demuestra seguridad para entrar en contacto con el balón al momento de cabecear.
	Por parejas separados a una distancia de 3 metros formaran un arco cada uno. El jugador (a) enviara el balón con las manos al jugador (b) para que remate de cabeza. El jugador (a) intentara evitar el gol rechazándolo de igual forma con la cabeza. Luego el jugador (b) hace el lanzamiento hacia jugador (a).	Coordina el gesto técnico del salto para poder cabecear efectivamente.
	En grupos de 5 jugadores. Se ubican 4 jugadores en círculo y otro en el medio. El jugador que está en el centro le pasa el balón a sus compañeros que deberán devolverlo de cabeza a él. El jugador que deje caer el balón al piso o no logre devolver de forma correcta el balón, debe pasar el centro.	Reconoce la ubicación de su cuerpo y la distancia del balón para entrar en contacto con la cabeza.
HISTORIA DEL DEPORTE	Que es el futbol de salón	Diferencia el futbol de salón de manera práctica y teórica en comparación con las demás ramas de futbol (futbol, microfútbol, futbol 8 etc.)
	Exposición del deporte (futbol de salón)	Explica de manera práctica y teórica conceptos básicos adquiridos del deporte
REGLAMENTACION	Por medio de las diferentes actividades que implica el juego y cada sesión de entrenamiento, el jugador deberá acatar cada una de las normas establecidas para dicha actividad, y de acuerdo al reglamento del deporte	Comprende las normas básicas del juego
	Previamente que los jugadores entienden cuáles son las normas con las cuales debe de cumplir, se plantearan actividades donde se lleve a cabo una acción contraria a la ya conocida, fortaleciendo normas propuestas por ellos mismos o condiciones que establezca el entrenador.	Diferencia las normas del juego en relación a las indicaciones
	Detalles tecnicos	Conoce los aspectos técnicos del deporte para poder ponerlos en práctica.

APLICACIÓN DE LAS MATERIAS DEL COLEGIO	Se llevará a cabo actividades grupales e individuales en las que el los jugadores puedan poner en práctica conocimientos básicos de las materias como la matemática, geografía, ciencias naturales, ingles etc.	Analiza y ejecuta acciones mediante el conocimiento adquirido en el colegio
	Los jugadores tendrán la posibilidad de plantear y ejecutar actividades en las cuales pongan en práctica lo aprendido en la clase de futbol y algún conocimiento de alguna materia en específico la cual pueda explicar el y transmitirlo a los demás compañeros.	Pone en práctica los conocimientos adquiridos en el colegio y los expresa con los compañeros de equipo, generando algún tipo de actividad.
	Frecuencia cardiaca.	Entiende el significado de la frecuencia cardiaca y lo pone en práctica durante las actividades de juego.
VALORES	Respeto	Demuestra respeto por las actividades propuestas durante la sesión de clase
	Compromiso	Demuestra compromiso como miembro de la escuela de formación deportiva, asistiendo a las sesiones de clase y demás actividades planteadas durante el proceso.
	Tolerancia	Despierta emociones respecto a la aceptación hacia los demás integrantes de y las escuelas de formación, generando buenas relaciones.
	Compañerismo	Permite el bienestar grupal tratando de conseguir la unión con los demás compañeros generando un buen ambiente.
	Responsabilidad	Asume el cumplimiento de deberes inculcados en la escuela de formación poniéndolos en práctica durante las sesiones de clase
HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo Corporal	Adquirir pautas de higiene concreta y correcta para cada área del cuerpo.
	Alimentación	Comprende a través de charlas de que la alimentación permite el crecimiento y desarrollo físico para el cuerpo.
	Ingesta de Agua	Comprende y pone en práctica la ingesta de agua durante las sesiones de clase como fuente principal de hidratación para los órganos del cuerpo.
	Descanso y Sueño	Entiende de que el descanso y el sueño son importantes para mantener la salud física y mental y así poder estar activos en las practicas del deporte
	Ejercicio Físico	Mantiene activo durante las sesiones de clase como parte y desarrollo de la salud física y emocional.
MOTIVACIÓN	Actitud Positiva	Mantiene una actitud positiva y mantiene la calma ante los compañeros, profesores y actividades aun en momentos no favorables
	Esfuerzo y Superación	Demuestra compromiso y genera esfuerzo intentando hacer el posible por conseguir los objetivos a nivel individual y grupal.
	Competitividad	Trabaja de manera conjunta con los compañeros de clase para conseguir los objetivos de actividades propuestas afincando la competitividad a nivel individual y grupal.
	Emociones	Maneja el control de las emociones manifestándolas con un buen comportamiento frente a los compañeros y entrenadores.
	Comunicación	Pone en práctica la comunicación y expresión de sentimientos con los compañeros de equipo.

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

INTELIGENCIA EMOCIONAL	Atención y Concentración	Atiende a los diferentes estímulos e indicaciones dadas por el entrenador para el desarrollo de las actividades.
	Convivencia Deportiva	Mantiene una buena relación con los compañeros de equipo entrenadores y demás elementos de la escuela de formación.
	Sentido de pertenencia	Valora el espacio deportivo de práctica, materiales, como parte de su formación y haciendo buen uso de ellos.
	Trabajo en equipo	Promociona un auto concepto positivo con sus compañeros en el desarrollo y aprendizaje de habilidades sociales.
	Resultados de juego (derrota, victoria, empate)	Asimila frente a sus emociones los resultados posibles que se dan frente a actividades y competiciones.
JUEGOS DE INTEGRACION	Intercambio de deporte	Demuestra interés por participar y aprender de otros deportes los cuales puedan aportar a su formación deportiva y personal.
	Por equipo	Participa activamente de las actividades de integración grupales planteadas por los entrenadores y compañeros de equipo con el fin de mantener la buena comunicación y relación a nivel grupal.
	Día de la familia	Participa mediante actividades de integración junto con sus padres demostrando habilidades e integrando a los demás compañeros y padres del grupo de trabajo.
JUEGOS TRADICIONALES	Se llevaran a cabo actividades de lanzamientos con elementos (tejo, boli rana, dardos	Ejecuta acciones técnicas y físicas con elementos como parte del juego dentro de las sesiones de clase
	Carrera de costales	Participa de manera activa en el juego de costales como parte del desarrollo físico y puesta en práctica del juego tradicional
	Ponchados y cogidas	Realiza correctamente ejercicios motrices como correr, caminar saltar y atrapar que a su vez ayudan a mejorar la atención en el juego.
	Elementos de papel	Crea elementos con material de papel, para llevar a cabo juegos que permitan la comunicación e integración a nivel grupal.
ACTIVIDADES ARTISTICAS	Pruebas físicas y antropométricas 1 -2 -3 (de control)	Desarrolla habilidades a través de las pruebas físicas de control que le permiten tener conocimiento de su estado físico y motriz antes, durante y después de finalizado el proceso de entrenamiento en el año.
	Expresión corporal	Demuestra mediante alguna actividad grupal o individual el desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, creatividad, los cuales puedan reflejarse y poder ser aplicados para los demás compañeros.
	Dibujo	Representa mediante actividades como el dibujo la pasión por el deporte lo cual puede ser compartido con los compañeros y entrenadores para poder llevar a cabo alguna actividad como exposiciones o juegos.
	Creación de elementos con reciclaje	Recolecta elementos de reciclaje con el fin de crear instrumentos o materiales que puedan ser utilizados en la escuela de formación.
CIRCUITOS RECREATIVOS	Con y sin elementos	Ejecuta diferentes acciones motrices a través del juego por estaciones que le permiten desarrollar su imaginación, el trabajo en equipo, y la integración, permitiendo a su vez conocer sus habilidades y debilidades para poder mejorarlas.
FESTIVALES RECREATIVOS	Eventos mensuales recreativos (torneos, caminatas, salidas pedagógicas, charlas, etc)	Participa de las actividades propuestas por los entrenadores, compañeros de clase, oficina de deportes, con el fin de incentivar el trabajo en equipo y la sana competencia
	Eventos mensuales deportivos	Demuestra las habilidades adquiriditas durante el proceso de entrenamiento reflejándolo en los encuentros deportivos a nivel grupal en individual.

	Torneo de Habilidades	Demuestra sus habilidades físicas y técnicas adquiridas durante los procesos de entrenamiento

TACTICO	**Juego reducido**	Ejecutar acciones de juego en espacios reducidos que obliguen al jugador a movilizarse de manera rápida con y sin el balón.
	Juego en amplitud	Permitir al jugador movilizarse de forma libre dentro del terreno de juego que a su vez le permita llevar acciones técnicas adecuadas sin presión.

INICIACION 2		
CONTENIDO	**TEMAS**	**LOGROS**
CAPACIDADES COORDINATIVAS	Lateralidad	Ejecuta acciones que le permiten orientar su cuerpo en el espacio y desarrollar un predominio de sus extremidades orientadas al deporte y a la realización de actividades
	Ritmo	Realiza acciones de manera controlada y ordenada con el fin de mejorar el dominio del cuerpo y posibilidades de movimiento
	Equilibrio	Lleva a cabo ejercicios que le permiten tener control y ubicación del cuerpo en distintas situaciones con y sin elementos.
	Orientación	Maneja diferentes acciones y controla los movimientos sin perder la ubicación del cuerpo.
	Diferenciación	Logra llevar a cabo acciones coordinadas en distintas fases del movimiento.
	Coordinación viso-manual y viso - pedica	Logra llevar a cabo movimientos en relación con gestos técnicos del deporte mediante la utilización visual conjunta con manos y pies
	Adaptación	Mantiene un equilibrio constante de las funciones corporales como respuesta a los estímulos de esfuerzo físico.
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Giros	Desarrolla conciencia corporal mediante ejercicios con elementos como el balón
	Carrera	Realiza diferentes ejercicios para el mejoramiento del ciclo de carrera en sus diferentes fases y que le permitan obtener beneficios hacia otras capacidades físicas.
	Saltar	Ejecuta acciones de salto en diferentes direcciones y velocidades y alturas llevándolas a cabo con y sin objetos
	Golpear	Adquiere habilidades para poder golpear elementos tales como el balón y con distintas partes del cuerpo y zonas de contacto de las mismas
	Lanzar	Ejecuta acciones de lanzamiento con distinta partes del cuerpo lo cual le permitan adquirir mayor gesto motriz especifico del deporte.
FUERZA	Pliometria baja: generando pequeños saltos superando obstáculos en carrera y posiciones estáticas	Supera obstáculos a alturas bajas por medio de saltos
	Ejercicios en series con y sin sobrecarga	Ejecuta acciones y movimientos con y sin elementos que le permiten desarrollar los diferentes tipos de fuerza tales como resistencia a la fuerza, fuerza explosiva

RESISTENCIA	Aeróbica	Realiza ejercicios en tiempos prolongados y diferentes ritmo de trabajo
	Anaeróbica	Realiza ejercicios básicos de resistencia en periodos cortos de tiempo
VELOCIDAD	De reacción: dirigirse de manera rápida a distintos lugares o movimientos a los cuales el entrenador a indicado. se puede llevar a cabo de forma individual o grupal; con balón y sin balón	Responde por medio de movimientos en el menor tiempo posible
	En carrera: continua, alternancia de carreras y marcha, con diferentes tipos de desplazamiento y diferentes velocidades	Utiliza los sentidos como medio para responder a estímulos y poder ejecutar acciones rápidas.
	Gestual	Ejecuta de manera correcta gestos técnicos y responder a ellos en periodos cortos de tiempo.
FLEXIBILIDAD	Dinámica: En las actividades principalmente de activación o parte inicial de la sesión de clase, se les enseñara las principales articulaciones del cuerpo y su posibilidad de movimiento. Se les pedirá crear un movimiento que implique la movilidad de una o más articulaciones.	Logra llevar a cabo una movilidad articular amplia para poder ejecutar movimientos con mayor facilidad.
	Estática: En el cierre de las sesiones de clase se harán ejercicios con control de movimiento en diferentes posiciones que permitan crear una imagen corporal saludable mecanizando ciertos estiramientos y posturas.	Genera un control de postura adecuado con el fin de fortalecer la musculatura y articulaciones.
CONTROL ORIENTADO	Los alumnos trotaran de forma libre y a la orden o a la señal el deportista y en pareja debe conducir el balón y a la señal del compañero, debe frenar y para el balón pisándolo con la planta del pie. Después se debe continuar las acciones de acuerdo a la superficie de contacto indicada para el control	Participa activa y adecuadamente de acuerdo a la actividad explicada
	Control y dominio del balón entre grupo de deportistas, que el balón no caiga	Demuestra concentración de manera precisa para que el balón no caiga en ningún momento de la actividad.
	Dominio del balón con y sin desplazamiento en parejas e individual.	Controla con habilidad el balón generando dominio del mismo con y sin desplazamientos.
	Circulo con los deportistas en el cual se pueda dar el mayor número de toques al balón sin que este caiga	Domina en control del balón tratando de que no caiga la piso.
PASE	Pases individuales: contra una superficie dura "pared" golpear el balón con diferentes superficies; pie, cabeza, pierna, pecho, tratando de que el balón regrese al jugador nuevamente de manera correcta.	Realiza pases de manera correcta con distintas superficies.
	Pases colectivos: en grupos se pide llegar a un punto determinado utilizando todo el terreno de juego, indicando utilizar una zona de contacto en específico; cierta cantidad de pases; control y pase, pase dirigido sin control etc.	Utiliza gestos técnicos y distintas superficies de contacto para realizar pases de manera correcta.
	Pases en parejas: se realizan pases sin dejar caer el balón utilizando cualquier parte del cuerpo aumentando la distancia los dos jugadores un máximo de 10 metros	Ejecuta pases con el control y dominio del balón.
	Triangulaciones: los jugadores se ubican formando un triángulo; realizan una sucesión de controles y pases juagando a 1 o 2 toques y con ambas piernas; los jugadores deben desplazarse al sitio al que envían el balón. Después de cierto tiempo el ejercicio debe realizarse en ambos sentidos del triángulo.	Realiza pases consecutivos utilizando ambas piernas.
	Rondós: formar círculos amplios y reducidos con jugadores, manteniendo la posesión del balón procurando que no sea interceptado por el jugador que está en la mitad del círculo.	Aplica pases en diferentes direcciones de manera adecuada.

	Utilizar distintos tipos de pase, limitar toques, 2 jugadores defienden, el círculo debe permanecer dinámico o estático sin perder la figura.	
REGATE	El entrenador dará explicación del regate, su utilización, y gestos técnicos de forma general por medio de diferentes ejercicios	Comprende el significado del regate y lo aplica como medio técnico.
	De manera individual el jugador tendrá que observar un regate demostrado por algún compañero o entrenador practicándolo continuamente observando errores para corregirlos tratando de dominarlo.	Pone en práctica el regate haciendo debidas correcciones para llevar a cabo una buena ejecución.
	Trasladar el balón de una zona a otra, evitando obstáculos, que indiquen que regate debe hacerse, para pasar o avanzar a otra zona.	Practica el regate utilizando gestos técnicos corporales adecuados.
	1 vs 1: eludir al compañero que actúa como defensa, evitando perder el balón por medio de diferentes regates	Utiliza el regate como medio para no perder el balón.
	Regate con remates: utilizar diferentes materiales (conos, platillos o estacas) para que el jugador eluda aplicando un regate finalizando con un remate al arco.	Emplea el regate para eludir un elemento y poder rematar al arco.
CONDUCCIONES	Dinámicas de conducción con pase.	Realiza conducciones con diferentes ritmos de trabajo sin perder el control del balón
	Relevos con conducción	Emplea un contacto continuo con el balón para dirigirse a un determinado lugar.
	Conducciones protegiendo el balón	Conduce el balón evitando que el compañero le quite el balón.
	Conducciones diagonales	Ejecuta conducciones en acciones combinadas.
	Conducción y marca	Conduce el balón teniendo como referencia a un adversario o elemento.
REMATE	Lanzamientos con remate	Ejecuta remates empleando distintas zonas de contacto.
	Control y remate	Realiza remates haciendo un control previo del balón.
HISTORIA DEL DEPORTE	Caracterización de futbol de salón	Indaga sobre las características del deporte para apropiarse de conceptos teóricos y prácticos.
	Mejores jugadores	Demuestra interés por conocer los mejores deportistas de la disciplina deportiva y poder identificarse con ellos según la posición de juego.
	Futbol de salón en el municipio	Conoce los procesos llevados a cabo en el deporte dentro del municipio.
REGLAMENTACION	Reglas Básicas	Entiende las reglas básicas del futbol de salón y las aplica dentro de las sesiones de clase y actividades.
	Juego limpio	Promueve el juego limpio en sí mismo y con los demás compañeros de equipo
	Evaluaciones	Argumenta por medio de evaluaciones los conocimientos adquiridos en diferentes momentos del proceso de entrenamiento.

SENTIDO DE PERTENENCIA	Material deportivo	Hace uso adecuado del material deportivo disponible para la practicas de clase
	Cuidado del entorno	Cuida y respeta el escenario deportivo del cual hace uso para la práctica deportiva
	Aseo de escenario	Promueve el aseo del escenario deportivo como parte de su formación y sentido de pertenencia.
	Identificación	Reconoce ser aceptado dentro del grupo de trabajo y demuestra aceptación hacia sus compañeros logrando una integración a nivel grupal.
VALORES	Honestidad	Actúa bajo la verdad y justicia en diferentes momentos de la práctica deportiva permitiendo la sana convivencia de los integrantes del equipo
	Respeto	Reconoce la importancia y aplica principios del respeto para el correcto desarrollo de las clases.
	Tolerancia	Genera emociones respecto a la aceptación hacia los demás integrantes de equipo y demás escuelas de formación, generando buenas relaciones.
	Vocabulario adecuado	Utiliza y genera un buen hábito del vocabulario como medio de relación y comunicación hacia los demás.
	Relaciones Interpersonales	Se relaciona y da a conocer de manera constante y adecuada con todos los integrantes de la escuela de formación (jugadores, entrenadores, padres de familia, celadores de escenarios deportivos, público en general.
HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo Corporal	Adquirir pautas de higiene concreta y correcta para cada área del cuerpo.
	Alimentación	Comprende a través de charlas de que la alimentación permite el crecimiento y desarrollo físico para el cuerpo.
	Presentación Personal	Promueve el uso correcto de los elementos de vestuario utilizados dentro y fuera de la escuela de formación.
	Descanso y Sueño	Entiende de que el descanso y el sueño son importantes para mantener la salud física y mental y así poder estar activos en las practicas del deporte
	Ejercicio Físico	Comprende la importancia del ejercicio físico dentro de la práctica de la escuela de formación como elemento para el cuidado, bienestar y desarrollo de su cuerpo
MOTIVACIÓN	Actitud Positiva	Mantiene una actitud positiva ante momentos adversos en la práctica del deporte, permitiéndose seguir adelante dentro de su formación
	Esfuerzo y Superación	Demuestra esfuerzo por llevar a cabo actividades que le puedan parecer difíciles y con ello poder superarlas para generar confianza.
	Competitividad	Trabaja de manera conjunta con los compañeros de clase para conseguir los objetivos de actividades propuestas afincando la competitividad a nivel individual y grupal.
	Comunicación	Pone en práctica la comunicación y expresión de sentimientos con los compañeros de equipo.
	Toma de Decisiones	Consigue tomar decisiones que le permitan adquirir seguridad en sí mismo y que puedan ser reflejadas a nivel grupal.

INTELIGENCIA EMOCIONAL	Atención y concentración	Permanece atento a las indicaciones dadas en las actividades y logra concentrarse en la ejecución de las mismas.
	Convivencia Deportiva	Genera confianza a nivel grupal, reflejándose en la sana convivencia.
	Creatividad	Permite plasmar sus ideas dentro de las sesiones de clase con el fin de promover nuevas ideas o ejercicios para el mejoramiento de sus capacidades.
	Critica - Corrección	Analiza diferentes situaciones de comportamiento que le permitan mejorar las actitudes físicas y personales
JUEGOS DE INTEGRACION	Juegos conformando grupos	Crea grupos de trabajo planteando actividades que pueden ser compartidas y expuestas a la practica con los demás compañeros
	Juegos Cooperativos	Promueve actitudes de comunicación, ayuda y solidaridad mediante el juego
	Escuelas deportivas	Genera espacios de participación en actividades y juegos con las demás escuelas de formación permitiendo la integración y conocimiento de más compañeros
JUEGOS TRADICIONALES	Mini tejo	Reconoce el juego del mini tejo como juego tradicional del municipio participando de el cómo actividad deportiva y de enseñanza
	Yermis	*Participa activamente de juegos tradicionales que contribuyen a la formación del deportista desde el aspecto recreativo recalcando valores, sin dejar atrás aspectos físicos, motrices y psicológicos como parte fundamental de su desarrollo.*
	Triqui	
	salto de lazo	
ACTIVIDADES ARTISTICAS	Mímica	Representa por medio del juego y la mímica diferentes expresiones tales como los sentimientos, la comunicación, y la expresión.
	Baile (zumba)	Participa en actividades complementarias como el baile como parte de su formación física y motriz
	Expresión corporal	Representa a través de elementos técnicos del deporte un esquema o secuencia de habilidades y lo expone a los demás compañeros.
	Arte	Crea con diferentes elementos ejercicios que puedan ser llevados a la práctica deportiva especialmente del futbol de salón
CIRCUITOS RECREATIVOS	Pruebas físicas y antropométricas 1 -2 -3 (de control)	Desarrolla habilidades a través de las pruebas físicas de control que le permiten tener conocimiento de su estado físico y motriz antes, durante y después de finalizado el proceso de entrenamiento en el año.
	Con y sin elementos	Ejecuta diferentes acciones motrices a través del juego por estaciones que le permiten desarrollar su imaginación, el trabajo en equipo, y la integración, permitiendo a su vez conocer sus habilidades y debilidades para poder mejorarlas.
FESTIVALES RECREATIVOS	Eventos mensuales recreativos (torneos, caminatas, salidas pedagógicas, charlas, etc)	Participa de las actividades propuestas por los entrenadores, compañeros de clase, oficina de deportes, con el fin de incentivar el trabajo en equipo y la sana competencia
	Eventos mensuales deportivos	Demuestra las habilidades adquiridas durante el proceso de entrenamiento reflejándolo en los encuentros deportivos a nivel grupal en individual.

	Torneo de Habilidades	Demuestra sus habilidades físicas y técnicas adquiridas durante los procesos de entrenamiento
	Actividades oficina de deportes	Participa de las actividades deportivas y pedagógicas planteadas por la oficina de deportes del municipio como también por parte de Indeportes Cundinamarca.
TACTICA	DEFENSA Y ATAQUE	Identificar correctamente el momento de atacar y cuando se debe defender mediante acciones de juego simplificados.
	MARCAJE	Aprender el concepto de marcaje y como debe de realizarse.
	MOVILIDAD	Visualizar todo el espacio del terreno de juego tratando de ocupar espacios vacíos.
	CAMBIOS DE JUEGO	Reconocer y evitar la acumulación de jugadores enviando el balón a otras zonas del campo.
	JUEGO AMPLIO Y REDUCIDO	Permitir diferentes posibilidades de juego en busca de las habilidades de cada jugador.

FUNDAMENTACIÓN		
CONTENIDO	**TEMAS**	**LOGROS**
CAPACIDADES COORDINATIVAS	Acoplamiento	Permite reunir varios movimientos parciales para lograr acciones de mayor complejidad.
	Ritmo	Comprende los cambios dinámicos y característicos en las secuencias de movimientos, para llevarlos a cabo durante la ejecución de ejercicios o actividades.
	Equilibrio	Posee la capacidad para mantener la posición óptima del cuerpo bajo las exigencias de ciertos movimientos o posturas.
	Orientación	Ejecuta movimientos del cuerpo que le permiten cambiar de situación en el espacio y el tiempo de acuerdo a las exigencias de las actividades.
	Diferenciación	Lleva a cabo movimientos que le permitan diferenciar una habilidad de la otra sincronizando sus movimientos.
	Coordinación viso-manual y viso - pedica	Realiza movimientos complejos en relación con gestos técnicos del deporte mediante la utilización visual conjunta con manos y pies.
	Adaptación	Aplica adecuadamente a acciones motrices, respondiendo ante ellas de manera precisa.
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Giros	Ejecuta de manera correcta acciones de giro con y sin desplazamiento mediante ejercicios con elementos como el balón
	Carrera	Emplea el gesto técnico de carrera en sus diferentes fases que le permiten realizar ejercicios con mayor facilidad.
	Saltar	Ejecuta acciones de salto en diferentes direcciones y velocidades y alturas llevándolas a cabo con y sin objetos
	Golpear	Adquiere habilidades para poder golpear elementos tales como el balón y con distintas partes del cuerpo y zonas de contacto de las mismas
	Lanzar	Ejecuta acciones de lanzamiento con distintas partes del cuerpo perfeccionando el gesto motriz específicos hacia el deporte del futbol de salón.
FUERZA	Máxima (dinámica, estática)	Aplica la mayor fuerza en acciones voluntarias.

	Explosiva (dinámica, estática)	Ejecuta movimientos de manera rápida y con el máximo de su fuerza en periodos cortos de tiempo.
	Pliometria de tren inferior y superior: saltos a diferentes alturas y diferentes direcciones, flexiones, extensiones, lanzamientos.	Ejecuta saltos, flexiones y lanzamientos permitiendo contracciones adecuadas en los músculos de tren inferior y superior.
RESISTENCIA	Aeróbica	Realiza con voluntad y autorregulación actividades en carrera para sobreponerse a ellas en periodos largos de tiempo
	Anaeróbica	Realiza con voluntad y autorregulación actividades en carrera para sobreponerse a ellas en periodos cortos de tiempo.
VELOCIDAD	De reacción: dirigirse de manera rápida a distintos lugares o movimientos a los cuales el entrenador a indicado. se puede llevar a cabo de forma individual o grupal; con balón y sin balón	Ejecuta movimientos de forma rápida respondiendo a estímulos en el menos tiempo posible.
	En carrera: continua, alternancia de carreras y marcha, con diferentes tipos de desplazamiento y diferentes velocidades, utilizando como medio el balón	Realiza actividades con distintos cambios de velocidad con y sin balón
	Gestual estática, dinámica (con y sin balón).	Ejecuta de manera correcta gestos técnicos y responder a ellos en periodos cortos de tiempo.
FLEXIBILIDAD	Dinámica: con movilidad de una o más articulaciones y diferentes métodos	Realiza estiramientos de manera activa con distintos métodos que le permitan cuidar los músculos en sus diferentes planos.
	Estática: ejercicios con control de movimiento en diferentes posiciones que permitan mecanizar ciertos estiramientos y posturas. De igual manera se utilizan distintos métodos para la realización de dichos estiramientos	Realiza la activación y relajación muscular por medio de estiramientos de manera estática mediante distintos métodos.
PASES,CONDUCCION, CONTROL Y FINALIZACION	Paredes consecutivas entre varios jugadores. Una vez que llega a un previamente marcado realiza una conducción hasta otro punto para dar un pase largo y que se otro compañero el que controle y comience el ejercicio.	Ejecuta pases consecutivos de manera consecutiva con la ayuda de sus compañeros.
	Tocar con el balón los conos situados en el campo contrario; dos equipos de 3 jugadores deben rematar a campo contrario para intentar tocar y botar al piso los conos del equipo contrario. Se puede defender por medio de control de balón.	Remata a sitios específicos del terreno de juego.
	Cada jugador completa el circuito de manera continua; inicia conducción en zigzag y remata al arco, posteriormente se dirige hacia el 2 balón, gira alrededor del cono y remata al arco; seguidamente busca el balón situado en la banda, conduce el balón al punto marcado y remata al arco, se dirige hacia el arco para rematar de cabeza un pase aéreo del arquero; finalmente recoge el ultimo balón y tras conducir hace el pase a otro compañero para que inicie el circuito.	Remata al arco tras acciones técnicas previas estableciendo correcciones.
	Varios jugadores en círculo, ubicándose un jugador en el centro del círculo. sin que el balón caiga al piso deben pasarlo entre ellos, el balón deberá pasar siempre por el jugador de la mitad antes de pasarlo a otro compañero	Ejecuta de manera correcta y con habilidad el control y entrega de balón.
	Se distribuye a los jugadores a cada lado de las dos porterías y por ambas bandas de juego. Los jugadores que están en las bandas realizan una conducción con acciones técnicas de regate y pared antes de enviar un centro al área; 2 jugadores salen del mismo lado que el jugador que realiza el centro, realizan un cruce y se incorporan al remate del jugador que centra. el jugador que centro el balón cuando regrese a la fila deberá antes servir de apoyo para realizar la pared por banda	Realiza recorridos con y sin balón integrando más acciones tecnicas antes de finalizar con remates al arco.

POR POSICION DE JUEGO	Defensas: los jugadores defensores realizaran acciones técnicas propias de su posición como saltos cabeceos pases largos cortos, técnica de entrada, barrida, marcaje, etc. enfatizar en gestos técnicos de movimientos corporales.	Ejecuta acciones propias de su posición de juego enfatizando en correcciones para el perfeccionamiento de acciones técnicas
	Atacantes: los jugadores atacantes realizan acciones técnicas de control, dominio, remates pases largos y cortos, saltos y cabeceo, movilidad, etc. enfatizar en gestos técnicos de movimientos corporales	Ejecuta acciones propias de su posición de juego enfatizando en correcciones para el perfeccionamiento de acciones técnicas
REGATES	Con y sin balón	Conoce y ejecuta distintos regates con y sin balón como medio para eludir a los rivales.
	Pasar el balón entre dos jugadores y tras un regate tirar a portería, comenzar con un envió largo por parte del arquero	Realiza acciones técnicas con regate
	Circuitos de regates: integración de diferentes jugadas en movimiento o en un solo jugador en las que se debe ejecutar durante cierto tiempo para pasar al siguiente ejercicio	Lleva acabo acciones de regate con efectividad.
OFENSIVA	Se trabajarán acciones tácticas con principios y sub-principios de juego tales como: de progresión: desmarques/ cambios de ritmo/ cambios de dirección/ espacios libres/ paredes/ desdoblamientos/ progresión en el juego/ cambios de orientación/ velocidad de juego.	Comprende y realiza acciones integradas para la progresión del juego
	De posesión: conservación del balón/ temporizaciones ofensivas/ apoyos/ superioridad numérica ofensiva/ ayudas permanentes.	Realiza acciones de posesión del balón
	De control: control del partido/ control del juego/ ritmo de juego	Ejecuta acciones de control del balón y del juego
	De Equilibrio: vigilancias ofensivas	Comprende y realiza acciones de vigilancias en acciones de juego real.
DEFENSIVA	Se trabajarán acciones tácticas con principios y sub- principios de juego tales como: recuperación de balón: entrada/ interceptación/anticipación/presión/marcaje	Comprende y realiza acciones de recuperación de balón.
	Para reducir espacios (reducción de espacios): reducción de espacios/ basculaciones/ repliegue/ presencia intensiva/ vigilancias.	Ejecuta acciones de juego con el fin de reducir espacios
	Para frenar la progresión del rival (de contención): temporizaciones	Ejecuta acciones para evitar la progresión del juego en el rival
	Para ofrecer ayudas (ayudas): coberturas/ permutas/ superioridad numérica.	Comprende y realiza acciones de ayuda en acciones de juego grupal.
MOVILIDAD	Mediante espacios delimitados y amplios se tendrán en cuenta las principales donde se desarrolla el juego.	Reconoce los espacios del terreno de juego
	Enfrentamientos de 2,3 o 4 equipos en su solo momento utilizando todo el terreno de juego en los jugadores se vean obligados a ocupar espacios donde haya menos jugadores adversarios	Ocupa espacios libres dentro del terreno de juego
	Juegos de finalización, marcación individual y grupal en las que el jugador siempre va a tener que desplazarse a diferentes lugares.	Mantiene concentración en acciones de juego real
	Se jugarán partidos en diferentes grupos con varias porterías para que los jugadores tengan opciones de enviar pases a distintos lados.	Aplica diferentes pases en distintas zonas del terreno para mantener activo el juego
	Acciones combinadas entre varios jugadores en donde tendrán que ocupar espacios libres del campo de juego para finalizar o rematar al arco	Tiene sentido de ubicación lo cual le permita identificar acciones ofensivas y defensivas.

HISTORIA DEL DEPORTE	Reglamento de juego: lecturas del reglamento del juego oficial "fifa" pedir a los jugadores poner en practica mediante alguna actividad alguna regla previamente leída y comprendida	Comprende las generalidades del reglamento FIFA
	Caracterización de futbol de salón	Indaga sobre las características del deporte para apropiarse de conceptos teóricos y prácticos.
	Diferenciación	Diferencia de manera clara conceptos teóricos de reglamento en relación a las demás ramas del futbol.
REGLAMENTACION	Reglas especificas	Entiende las reglas específicas del futbol de salón y las aplica dentro de las sesiones de clase y actividades.
	Juego limpio	Promueve el juego limpio en sí mismo y con los demás compañeros de equipo.
	Evaluaciones	Argumenta por medio de evaluaciones de tipo práctica y teórica los conocimientos adquiridos en diferentes momentos del proceso de entrenamiento.
SENTIDO DE PERTENENCIA	Material deportivo	Hace uso adecuado del material deportivo disponible para la practicas de clase
	Cuidado del entorno	Cuida y respeta el escenario deportivo del cual hace uso para la práctica deportiva
	Aseo de escenario	Promueve el aseo del escenario deportivo como parte de su formación y sentido de pertenencia.
	Identificación	Reconoce ser aceptado dentro del grupo de trabajo y demuestra aceptación hacia sus compañeros logrando una integración a nivel grupal.
VALORES	Honestidad	Actúa bajo la verdad y justicia en diferentes momentos de la práctica deportiva permitiendo la sana convivencia de los integrantes del equipo
	Respeto	Reconoce la importancia y aplica principios del respeto para el correcto desarrollo de las clases.
	Tolerancia	Genera emociones respecto a la aceptación hacia los demás integrantes de equipo y demás escuelas de formación, generando buenas relaciones.
	Vocabulario adecuado	Utiliza y genera un buen habito del vocabulario como medio de relación y comunicación hacia los demás.
	Relaciones Interpersonales	Se relaciona y da a conocer de manera constante y adecuada con todos los integrantes de la escuela de formación (jugadores, entrenadores, padres de familia, celadores de escenarios deportivos, público en general.
HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo Corporal	Adquirir pautas de higiene concreta y correcta para cada área del cuerpo.
	Alimentación	Comprende a través de charlas de que la alimentación permite el crecimiento y desarrollo físico para el cuerpo.
	Presentación Personal	Promueve el uso correcto de los elementos de vestuario utilizados dentro y fuera de la escuela de formación.
	Descanso y Sueño	Entiende de que el descanso y el sueño son importantes para mantener la salud física y mental y así poder estar activos en las practicas del deporte

	Ejercicio Físico	Comprende la importancia del ejercicio físico dentro de la práctica de la escuela de formación como elemento para el cuidado, bienestar y desarrollo de su cuerpo
MOTIVACIÓN	Actitud Positiva	Mantiene una actitud positiva ante momentos adversos en la práctica del deporte, permitiéndose seguir adelante dentro de su formación
	Esfuerzo y Superación	Demuestra esfuerzo por llevar a cabo actividades que le puedan parecer difíciles y con ello poder superarlas para generar confianza.
	Toma de Decisiones	Consigue tomar decisiones que le permitan adquirir seguridad en si mismo y que puedan ser reflejadas a nivel grupal.
	Competitividad	Trabaja de manera conjunta con los compañeros de clase para conseguir los objetivos de actividades propuestas afincando la competitividad a nivel individual y grupal.
	Comunicación	Pone en práctica la comunicación y expresión de sentimientos con los compañeros de equipo.
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Atención y concentración	Permanece atento a las indicaciones dadas en las actividades y logra concentrarse en la ejecución de las mismas.
	Convivencia Deportiva	Genera confianza a nivel grupal, reflejándose en la sana convivencia.
	Creatividad	Permite plasmar sus ideas dentro de las sesiones de clase con el fin de promover nuevas ideas o ejercicios para el mejoramiento de sus capacidades.
	Critica - Corrección	Analiza diferentes situaciones de comportamiento que le permitan mejorar las actitudes físicas y personales
JUEGOS DE INTEGRACION	Juegos conformando grupos	Crea grupos de trabajo planteando actividades que pueden ser compartidas y expuestas a la practica con los demás compañeros
	Juegos Cooperativos	Promueve actitudes de comunicación, ayuda y solidaridad mediante el juego y las distintas actividades planteadas
	Escuelas deportivas	Genera espacios de participación en actividades y juegos con las demás escuelas de formación permitiendo la integración y conocimiento de más compañeros
JUEGOS TRADICIONALES	Mini tejo	Reconoce el juego del mini tejo como juego tradicional del municipio participando del como actividad deportiva y de enseñanza
	Fuchi	Participa activamente de juegos tradicionales que contribuyen a la formación del deportista desde el aspecto recreativo recalcando valores, sin dejar atrás aspectos físicos, motrices y psicológicos como parte fundamental de su desarrollo.
	Rana	
	Salto de lazo	
ACTIVIDADES ARTISTICAS	Baile (zumba)	Participa en actividades complementarias como el baile como parte de su formación física y motriz
	Expresión corporal	Representa a través de elementos técnicos del deporte un esquema o secuencia de habilidades y lo expone a los demás compañeros.
CIRCUITOS RECREATIVOS	Pruebas físicas y antropométricas 1 -2 -3 (de control)	Desarrolla habilidades a través de las pruebas físicas de control que le permiten tener conocimiento de su estado físico y motriz antes, durante y después de finalizado el proceso de entrenamiento en el año.
	Con y sin elementos	Ejecuta diferentes acciones motrices a través del juego por estaciones que le permiten desarrollar su imaginación, el trabajo en equipo, y la integración, permitiendo a su vez conocer sus habilidades y debilidades para poder mejorarlas.
FESTIVALES RECREATIVOS	Eventos mensuales recreativos (torneos, caminatas, salidas pedagógicas, charlas, etc.)	Participa de las actividades propuestas por los entrenadores, compañeros de clase, oficina de deportes, con el fin de incentivar el trabajo en equipo y la sana competencia

	Eventos mensuales deportivos	Demuestra las habilidades adquiridas durante el proceso de entrenamiento reflejándolo en los encuentros deportivos a nivel grupal en individual.
	Torneo de Habilidades	Demuestra sus habilidades físicas y técnicas adquiridas durante los procesos de entrenamiento
	Actividades oficina de deportes	Participa de las actividades deportivas y pedagógicas planteadas por la oficina de deportes del municipio como también por parte de Indeportes Cundinamarca.

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Los jugadores de futbol de salón coincidiendo con su crecimiento y con el desarrollo de las diferentes etapas evolutivas, también pasa por unos periodos diferenciados por lo que respecta al aprendizaje y a la mejora de todos los factores que intervienen en el juego. Estas diferentes fases de aprendizaje deben corresponderse con las capacidades del niño y joven en todo momento. Progresar en los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, variando las condiciones del juego y del entorno, adaptando los ejercicios a las características de los niños y creando progresiones didácticas mediante la variación de condiciones simplificadas.
De igual manera en las diferentes etapas de los niveles de formación se inculcan y recalcan aspectos teóricos, recreativos, valores, de motivación e inteligencia emocional del deporte junto con elementos que complementan la formación integral de los deportistas.

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

Iniciación 1: dirigido a niños entre 6 - 8 años de edad
Ésta es la primera fase específica en el desarrollo de un jugador, donde se inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje. Se desarrollarán habilidades motrices y coordinativas. Iniciarse en las acciones técnicas y tácticas elementales.

Objetivo general: Reforzar y mejorar el desarrollo motor, formas básicas de movimiento, juegos pre deportivos propios del futbol, desarrollando capacidades físicas básicas, la recreación y demás actividades de carácter formativo.
Objetivos específicos:

- Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a habilidades y destrezas que el jugador posee.
- Desarrollar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, carreras, saltos, recepciones, equilibrios, giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.
- Utilizar ejercicios para el aprendizaje, basados en la familiarización y coordinación viso manual, y viso pédica con balón: conducciones de balón, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
- Conocer el ataque y la defensa, y comenzar a atacar y a defender.
- Practicar con situaciones reales de juego a través del 1x1, 2x2 y 3x3, con reducciones del espacio y adaptación del móvil al tamaño de los jugadores.

Iniciación 2: dirigido a niños entre 9 - 12 años de edad
Esta segunda fase es donde se comienza a comprender el juego, a estructurarlo y a socializarlo. Se da un desarrollo de las habilidades coordinativas y motrices para la técnica específica del futsal. Se desarrollarán los aspectos sociales del juego y se adquiere un conocimiento racional de los conceptos “compañero” y “adversario”.
Objetivo general: Desarrollar aspectos generales de fundamentación, tecnificación deportiva y aspectos generales de reglamentación del futbol.
Objetivos específicos:

- Mejorar la técnica individual del jugador.
- Introducir los conceptos tácticos básicos, (defensivos y ofensivos).
- Dotar al jugador de un mayor grado de coordinación motriz para las acciones específicas del fútbol.
- Mejorar las capacidades cognitivas del jugador asociadas a la práctica del fútbol.

Iniciación 3: dirigido a niños entre 13 - 17 años de edad

Durante esta fase se empieza a aplicar el conocimiento adquirido (tecnificación), se desarrolla la socialización y se progresa en la táctica individual y grupal. Se busca desarrollar y mejorar la socialización del juego: competencias socio motrices, medios técnico-tácticos grupales y juego colectivo.

Objetivo general: Desarrollar el perfeccionamiento de habilidades técnicas y físicas e introducir conceptos tácticos de juego.

Objetivos específicos:

- Mejorar las capacidades coordinativas específicas del fútbol, fijando correctamente los aprendizajes técnicos.
- Aplicar recorridos y circuitos con elementos técnicos como forma de trabajo para mejorar las capacidades físicas condicionales y acciones colectivas.
- Desarrollar las acciones técnicas, tácticas y estratégicas de tal manera que intervengan que el deportista sea capaz de tomar decisiones en relación a situación de juego real.
- Integrar elementos técnicos en ejercicios que permitan mejorar el desarrollo del juego.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- F1
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- F1
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- F1
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-F1
				Asistida	I1- I2-F1
				Resistida	I1- I2-F1
				Balística	I1- I2-F1
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F1
				Anaeróbica	F1
				Adaptación anatómica	F1
				Fuerza Resistencia	F1
				Fuerza Máxima	F1

			FUERZA	Fuerza Explosiva	F1
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	I1-I2-F1
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – F1
			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- F1
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 – F1
				Empatía	I1- I2 F1
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I2
				Atención y concentración*	F1
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini deportes		I1-I2
			Deporte Especifico		I1-I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
				Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- I2-F1
				Exploración superficies decontacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1- I2-F1

HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Exploración zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde interno y externo,punta y taco).	I1- I2-F1
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- I2-F1
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-F1
				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-F1
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1- I2-F1
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1- I2-F1
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zonade golpe a balón.	I1- I2-F1
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	I1- I2-F1
				Tiro a Puerta	I1- I2-F1
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-F1
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-F1
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	I1- I2-I3
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases; Duelos 1 vs. 1.	
				Demarcación; Manejo dela pared.	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transición o de presión).	
				Equilibrio del cuerpo frentea saltos a cabecear consecutivos.	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	

		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Dominio del balón con oposición (postura corporalde 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 vistael balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

Método directivo

Características:

1. Instrucción es directa
2. Objetivos definidos e impuestos
3. Actividades dirigidas por el entrenador
4. El entrenador mantiene el control, orden y disciplina
5. El jugador ejecuta como repetidor e imitador

Aspectos de trabajo:

1. Mando directo: El entrenador controla todos los aspectos y el jugador espera instrucciones, el entrenador debe ser quien demuestra la acción a realizar.
2. Asignación de tareas: Trabajos en circuitos en donde el entrenador demuestra y determina el número de repeticiones e intensidad de la acción a realizar.
3. Enseñanza recíproca: El entrenador ordena a los jugadores en grupos de trabajo y da señales de sus funciones, ejecutar, evaluar o anotar y llega a un acuerdo con el entrenador sobre la realización de la acción.
4. Enseñanza individualizada: El entrenador diseña acciones con corrección de errores para que el jugador las ejecute.

Método de indagación y búsqueda

Características:

1. Existe un aprendizaje activo
2. La formación es integral
3. Los objetivos son abiertos
4. Las actividades son más autónomas
5. Mayor participación y toma de decisiones

Aspectos de trabajo:

1. Descubrimiento guiado: Busca mejorar la técnica individual mediante el desarrollo cognitivo del jugador. Fomenta la creatividad y permite llevar a cabo mayor cantidad de posibilidades motrices, dejando iniciativa a las actividades para que el jugador las ejecute, facilitándole información, pero sin darle una solución.

2. Resolución de problemas: Los jugadores de forma individual y grupal deben buscar la solución a un problema táctico planteado por el entrenador.

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, 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 delcuerpo, 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 suaporte 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, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos.(Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentarel dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejorque podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose enlos objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

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 tenemosacerca 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 personaque 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 personasentorno 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 aptitudes y 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 mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Como parte de los contenidos formativos y con el fin de obtener registros físicos y técnicos antes, durante y después del proceso de entrenamiento con los jugadores de la escuela de formación deportiva en futbol de salón, se tendrán en cuenta el control seguimiento y evaluación bajo los formatos establecidos por Indeportes Cundinamarca con las siguientes pruebas.

Test de medidas antropométricas:

- Peso corporal (kg)
- Estatura de pie (cms)
- Estatura sentado (cms)
- Envergadura (cms)

Test físicos:

- Shuttle run
- Salto vertical
- Salto horizontal
- Velocidad 50 y 20 mts
- Test leger

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y Deportes. *Medellín.*

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

Parada, L. A. (2015). Preparación física en el fútbol sala: entrenamiento integral del jugador. Retrieved

Díaz-Rincón JA. Teoría y práctica del entrenamiento deportivo (Fútbol sala). Madrid: Real Federación Española de Fútbol; 1997.

MALLA CURRICULAR

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN 1

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
INICIACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Acoplamiento	Reconoce las diferentes partes del cuerpo y sus posibilidades de movimiento para integrarlas en diferentes ejercicios de manera
						Ritmo	Genera diferentes secuencias de movimientos a traves del cuerpo integrados por medio de estimulos visuales y auditivos.
						Equilibrio	Mantiene una posicion estable del cuerpo con la utilizacion de distintos materiales, en diferentes posiciones con y sin
						Orientacion	Percibe lo que sucede alrededor en condicion del tiempo y el espacio aplicandolo en las diferentes actividades propuestas
						Diferenciacion	Analiza y diferencia las caracteristicas de diferentes ejercicios y movimientos para poder ejecutarlos y ponerlos en practica de
						Reaccion	Ejecuta rapidamente acciones motoras de manera simplificada por medio de estimulos e indicaciones.
						Adaptacion	Desarrolla ejercicios de acuerdo a la condicion de movimientos en diferentes situaciones y condiciones aplicandolas con
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Caminar	Realiza movimientos caminando conduciendo el balon en diferentes direciones de acuerdo a las indicaciones.
						Correr	Hace uso de diferentes espacios moviliando el cuerpo en carrera y utilizando diferentes objetos
						Imitacion	Ejecuta diferentes movimientos a traves de la observacion para luego reproducirlos de acuerdo a sus posibilidades de movimiento.
						Atrapar	Utiliza diferentes medios y partes del cuerpo para atrapar objetos
						Rodar	Reconoce y ejecuta acciones en las que utiliza el cuerpo para variar como movilidad de movimiento
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Fuerza Basica (Peso Corporal)	Ejecuta movimientos en los que se involucra la fuerza con distintos segmentos corporales utilizando el peso del propio cuerpo
						Saltos (fuerza de tren inferior)	Ejecuta saltos con uno y dos pies sobre diferentes superficies y en distintas direcciones
						Lanzamientos (fuerza de tren superior)	Reconoce y ejecuta distintas forma de lanzamiento con las partes del cuerpo
						Desplazamientos	Ejecuta movimientos desplazando objetos en diferentes direcciones y con distintas partes del cuerpo.
				2	RESISTENCIA	Aerobica	Realiza diferentes actividades durante el juego que le permiten permanecer activo durante las sesiones de clase
				3	VELOCIDAD	Carrera Continua	Ejecuta acciones con y sin balon llevando a cabo indicaciones propuesta por el entrenador
						Juegos de carrera	Realiza actividades de velocidad con y sin elementos externos
						Velocidad de reaccion	Permanece atento a diferentes estimulos que le permitan iniciar o finalizar alguna actividad
				4	FLEXIBILIDAD	Movilidad articular	Reconoce lasarticulaciones del cuerpo y ejecuta movimientos que contribuyen al buen funcionamiento de los musculos
						Estiramientos dinamicos y estaticos	Ejecuta diferentes ejercicios asociados con la salud hacia la prevencion y correccion de malas posturas.
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONTROL DE BALON	Dominio	Ejecuta y corrige las acciones mal ejecutadas indicadas por el entrenador
						Recepciones	Ejecuta correctamente los distintos tipos de control haciendo uso de las partes del cuerpo
						Superficies de contacto	Diferencia correctamente cada superficie de contacto y su uso
						clasico - orientado	Diferencia y hace uso de los tipos de control con el balon
				2	PASES	Corto y Largo	Ejecuta pases desde diferentes distancias
						Utilizando todas las zonas del campo	Utiliza el pase como medio de relacion con los demas
						Sucesión de pases	Realiza diferentes pases utilizando las superficies adecuadas
						Entre dos o mas jugadores	Elige el mejor pase según las situaciones de juego o actividades
						Pases en direcciones	Diferencia y hace uso de los diferentes tipos de pase y direcciones
				3	CONDUCCION	Utilizando las lineas del terreno de juego. el jugador se de debe	Realiza la conduccion del balon con ambos pies
						Mediante una figura formada con platillos los jugadores	Ejecuta conducciones en diferentes direcciones
						A cada jugador se le dara una indicacion de la accion que	Mantiene una distancia adecuada durante la conduccion del balon
						Se forman grupos de jugadores formando un cuadro y en medio de los grupos se	Conduce el balon sin perder el control del mismo
						Cada jugador con balón deberá conducir en zigzag la línea	Conduce el balon con la superfice adecuada
				4	REMATE	Los jugadores se ubican por parejas de frente a una	Reconoce la diferencia entre el remate y el pase
						Por parejas se ubicarán de frente a una distancia de 10	Corrige las acciones mal ejecutadas indicadas por el entrenador
						En grupos de 6 jugadores, irán conduciendo el balón	Utiliza las zonas de contacto para rematar a diferentes objetivos
						Ubicados en fila y cada jugador con un balón, dará un pase al	Utiliza las dos piernas para rematar al arco
						Los jugadores se ubican por parejas, uno con balón y el	Consigue seguridad para poder impactar el balon según la zona de contacto.
				5	CABECEO	Individualmente cada jugador con un balón, intenta no dejar	Diferencia las zonas de contacto para el remate de cabeza
						En parejas, un jugador se ubica al lado de una valla, el	Golpea el balon con la superfice adecauda de la cabeza.
						Por trios, dos jugadores tendrán un balón en sus	Demuestra seguridad para entrar en contacto con el balon al momento de cabecear.
						Por parejas separados a una distancia de 3 metros	Coordina el gesto tecnico del salto para poder cabecear efectivamente.
						en grupos de 5 jugadores. se ubican 4 jugadores en circulo y	Reconoce la ubicación de su cuerpo y la distancia del balón para entrar en contacto con la cabeza.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Que es el futbol de salón	Diferencia el futbol de salon de manera practica y teorica en comparacion con las demas ramas de futbol (futbol, microfutbol,
						Exposicion del deporte (futbol de salón)	Explica de manera practica y teorica conceptos basicos adquiridos del deporte
				2	REGLAMENTACION	Por medio de las diferentes actividades que implica el	Comprende las normas basicas del juego
						Previamente que los jugadores entienden cuáles son las	Diferencia las normas del juego en relacion a las indicaciones
						Detalles tecnicos	Conoce los aspectos tecnicos del deporte par poder ponerlos en practica.
				3	APLICACIÓN DE LAS MATERIAS DEL COLEGIO	Se llevará a cabo actividades grupales e individuales en las	Analiza y ejecuta acciones mediante el conocimiento adquirido en el colegio
						Los jugadores tendrán la posibilidad de plantear y	Pone en practica los conocimientos adquiridos en el colegio y los expresa con los compañeros de equipo, generando algun tipo de
						Frecuencia cardiaca	Entiende el significado de la frecuencia cardiaca y lo pone en practica durante las actividades de juego.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Respeto	Demuestra respeto por las actividades propuestas durante la sesion de clase
						Compromiso	Demuestra compromiso como miembro de la escuela de formacion deportiva, asistiendo a las sesiones de clase y demas
						Tolerancia	Despierta emociones respecto a la aceptacion hacia los demas integrantes de y las escuelas de formacion, generando buenas
						Compañerismo	Permite el bienestar grupal tratando de conseguir la union con los demas compañeros generando un buen ambiente.
						Responsabilidad	Asume el cumplimiento de deberes inculcados en la escuela de formacion poniendolos en practica durante las sesiones de clase
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo Corporal	Adquirir pautas de higiene concretas y correctas para cada area del cuerpo.
						Alimentacion	Comprende a traves de charlas de que la alimentacion permite el crecimiento y desarrollo físico para el cuerpo.
						Ingesta de Agua	Comprende y pone en practica la ingesta de agua durante las sesiones de clase como fuente principal de hidratacion para los
						Descanso y Sueño	Entiende de que el descanso y el sueño son importantes para mantener la salud física y mental y así poder estar activos en las
						Ejercicio Físico	Mantiene activo durante las sesiones de clase como parte y desarrollo de la salud física y emocional.
				3	MOTIVACIÓN	Actitud Positiva	Mantiene una actitud positiva y mantiene la calma ante los compañeros, profesores y actividades aun en momentos no
						Esfuerzo y Superacion	Demuestra compromiso y genera esfuerzo intentando hacer los posible por conseguir los objetivos a nivel individual y grupal.
						Competitividad	Trabaja de manera conjunta con los compañeros de clase para conseguir los objetivos de actividades propuestas afianciando la
						Emociones	Maneja el control de las emociones manifestandolas con un buen compartamiento frente a los compañeros y entrenadores.
						Comunicación	Pone en practica la comunicación y expresion de sentimientos con los compañeros de equipo.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	Atencion y Concentracion	Atiende a los diferentes estimulos e indicaciones dadas por el entrenador para el desarrollo de las actividades.
						Comivencia Deportiva	Mantiene una buena relacion con los compañeros de equipo entrenadores y demas elementos de la escuela de formacion.
						Sentido de pertenencia	Valora el espacio deportivo de practica, materiales, como parte de su formacion y haciendo buen uso de ellos.
						Trabajo en equipo	Promociona un autoconcepto positivo con sus compañeros en el desarrollo y aprendizaje de habilidades sociales.
						Resultados de juego (derrota, victoria, empate)	Asimila frente a sus emociones los resultados posibles que se dan frente a actividades y competiciones.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Intercambio de deporte	Demuestra interes por participar y aprender de otros deportes los cuales pueden aportar a su formacion deportiva y personal.
						Por equipo	Participa activamente de las actividades de integracion grupales planteadas por los entrenadores y compañeros de equipo con el fin de
						Dia de la familia	Participa mediante actividades de integracion junto con sus padres demostrando habilidades e integrando a los demas compañeros y
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Se llevaran acabo actividades de tercamientos con elementos (sogs,	Ejecuta acciones tecnicas y fisicas con elementos como parte del juego dentro de las sesiones de clase
						Carrera de costales	Participa de manera activa en el juego de costales como parte del desarrodo físico y puesta en practica del juego tradicional
						Ponchados y cogidas	Realiza correctamente ejercicios motrices como correr, caminar saltar y atrapar que a su vez ayudan a mejorar la atencion en el juego.
						Elementos de papel	Crea elementos con material de papel, para llevar a cabo juegos que permitan la comunicación e integracion a nivel grupal.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Pruebas físicas y antropometricas 1 -2 -3 (de control)	Desarrolla habilidades a traves de las pruebas físicas de control que le permiten tener conocimiento de su estado físico y motriz antes, durante
						Expresion corporal	Demuestra mediante alguna actividad grupal o individual el desarrollo de la imaginacion, el placer por el juego, creatividad, los cuales pueden
						Dibujo	Representa mediante actividades como el dibujo la pasion por el deporte lo cual puede ser compartido con los compañeros y
						Creacion de elementos con reciclaje	Recolecta elementos de reciclaje con el fin de crear instrumentos o materiales que puedan ser utilizados en la escuela de formacion.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Con y sin elementos	Ejecuta diferentes acciones motrices a traves del juego por estaciones que le permiten desarrollar su imaginacion, el trabajo en equipo, y la
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Eventos mensuales recreativos (torneos, caminatas, salidas	Participa de las actividades propuestas por los entrenadores, compañeros de clase, oficina de deportes, con el fin de incentivar el
						Eventos mensuales deportivos	Demuestra las habilidades adquiridas durante el proceso de entrenamiento reflejandolo en los encuentros deportivos a nivel grupal
						Torneo de Habilidades	Demuestra sus habilidades físicas y tecnicas adquiridas durante los procesos de entrenamiento

FECHA DE ENTREGA	6/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	EVER FELIPE HERNÁNDEZ GARZÓN
MUNICIPIO	GACHALÁ

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN 2

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Acoplamiento	Reconoce las diferentes partes del cuerpo y sus posibilidades de movimiento para integrarlas en diferentes ejercicios de manera
						Ritmo	Genera diferentes secuencias de movimientos a traves del cuerpo integrados por medio de estimulos visuales y auditivos.
						Equilibrio	Mantiene una posicion estable del cuerpo con la utilizacion de distintos materiales, en diferentes posiciones con y sin
						Orientacion	Percibe lo que sucede alrededor en condicion del tiempo y el espacio aplicandolo en las diferentes actividades propuestas
						Diferenciacion	Analiza y diferencia las caracteristicas de diferentes ejercicios y movimientos para poder ejecutarlos y ponerlos en practica de
						Reaccion	Ejecuta rapidamente acciones motoras de manera simplificada por medio de estimulos e indicaciones.
						Adaptacion	Desarrolla ejercicios de acuerdo a la condicion de movimientos en diferentes situaciones y condiciones aplicandolas con
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Caminar	Realiza movimientos caminando conduciendo el balon en diferentes direciones de acuerdo a las indicaciones.
						Correr	Hace uso de diferentes espacios movilizando el cuerpo en carrera y utilizando diferentes objetos
						Imitacion	Ejecuta diferentes movimientos a traves de la observacion para luego reproducirlos de acuerdo a sus posibilidades de movimiento.
						Atrapar	Utiliza diferentes medios y partes del cuerpo para atrapar objetos
						Rodar	Reconoce y ejecuta acciones en las que utiliza el cuerpo para variar como movilidad de movimiento
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Fuerza Basica (Peso Corporal)	Ejecuta movimientos en los que se involucra la fuerza con distintos segmentos corporales utilizando el peso del propio cuerpo
						Saltos (fuerza de tren inferior)	Ejecuta saltos con uno y dos pies sobre diferentes superficies y en distintas direcciones
						Lanzamientos (fuerza de tren superior)	Reconoce y ejecuta distintas forma de lanzamiento con las partes del cuerpo
						Desplazamientos	Ejecuta movimientos desplazando objetos en diferentes direcciones y con distintas partes del cuerpo.
				2	RESISTENCIA	Aerobica	Realiza diferentes actividades durante el juego que le permiten permanecer activo durante las sesiones de clase
				3	VELOCIDAD	Carrera Continua	Ejecuta acciones con y sin balon llevando a cabo indicaciones propuesta por el entrenador
						Juegos de carrera	Realiza actividades de velocidad con y sin elementos externos
						Velocidad de reaccion	Permanece atento a diferentes estimulos que le permitan iniciar o finalizar alguna actividad
				4	FLEXIBILIDAD	Movilidad articular	Reconoce lasarticulaciones del cuerpo y ejecuta movimientos que contribuyen al buen funcionamiento de los musculos
						Estiramientos dinamicos y estaticos	Ejecuta diferentes ejercicios asociados con la salud hacia la prevencion y correccion de malas posturas.
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONTROL DE BALON	Dominio	Ejecuta y corrige las acciones mal ejecutadas indicadas por el entrenador
						Recepciones	Ejecuta correctamente los distintos tipos de control haciendo uso de las partes del cuerpo
						Superficies de contacto	Diferencia correctamente cada superficie de contacto y su uso
						clasico - orientado	Diferencia y hace uso de los tipos de control con el balon
				2	PASES	Corto y Largo	Ejecuta pases desde diferentes distancias
						Utilizando todas las zonas del campo	Utiliza el pase como medio de relacion con los demas
						Sucesión de pases	Realiza diferentes pases utilizando las superficies adecuadas
						Entre dos o mas jugadores	Elige el mejor pase según las situaciones de juego o actividades
						Pases en direcciones	Diferencia y hace uso de los diferentes tipos de pase y direcciones
				3	CONDUCCION	Utilizando las lineas del terreno de juego. el jugador se de debe	Realiza la conduccion del balon con ambos pies
						Mediante una figura formada con platillos los jugadores	Ejecuta conducciones en diferentes direcciones
						A cada jugador se le dara una indicacion de la accion que	Mantiene una distancia adecuada durante la conduccion del balon
						Se forman grupos de jugadores formando un cuadro y en medio de los grupos se	Conduce el balon sin perder el control del mismo
						Cada jugador con balón deberá conducir en zigzag la línea	Conduce el balon con la superfice adecuada
				4	REMATE	Los jugadores se ubican por parejas de frente a una	Reconoce la diferencia entre el remate y el pase
						Por parejas se ubicarán de frente a una distancia de 10	Corrige las acciones mal ejecutadas indicadas por el entrenador
						En grupos de 6 jugadores, irán conduciendo el balón	Utiliza las zonas de contacto para rematar a diferentes objetivos
						Ubicados en fila y cada jugador con un balón, dará un pase al	Utiliza las dos piernas para rematar al arco
						Los jugadores se ubican por parejas, uno con balón y el	Consigue seguridad para poder impactar el balon según la zona de contacto.
				5	CABECEO	Individualmente cada jugador con un balón, intenta no dejar	Diferencia las zonas de contacto para el remate de cabeza
						En parejas, un jugador se ubica al lado de una valla, el	Golpea el balon con la superfice adecuada de la cabeza.
						Por trios, dos jugadores tendrán un balón en sus	Demuestra seguridad para entrar en contacto con el balon al momento de cabecear.
						Por parejas separados a una distancia de 3 metros	Coordina el gesto tecnico del salto para poder cabecear efectivamente.
						en grupos de 5 jugadores. se ubican 4 jugadores en circulo y	Reconoce la ubicación de su cuerpo y la distancia del balón para entrar en contacto con la cabeza.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Que es el futbol de salón	Diferencia el futbol de salon de manera practica y teorica en comparacion con las demas ramas de futbol (futbol, microfutbol,
						Exposicion del deporte (futbol de salón)	Explica de manera practica y teorica conceptos basicos adquiridos del deporte
				2	REGLAMENTACION	Por medio de las diferentes actividades que implica el	Comprende las normas basicas del juego
						Previamente que los jugadores entienden cuáles son las	Diferencia las normas del juego en relacion a las indicaciones
						Detalles tecnicos	Conoce los aspectos tecnicos del deporte par poder ponerlos en practica.
				3	APLICACIÓN DE LAS MATERIAS DEL COLEGIO	Se llevará a cabo actividades grupales e individuales en las	Analiza y ejecuta acciones mediante el conocimiento adquirido en el colegio
						Los jugadores tendrán la posibilidad de plantear y	Pone en practica los conocimientos adquiridos en el colegio y los expresa con los compañeros de equipo, generando algun tipo de
						Frecuencia cardiaca	Entiende el significado de la frecuencia cardiaca y lo pone en practica durante las actividades de juego.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Respeto	Demuestra respeto por las actividades propuestas durante la sesion de clase
						Compromiso	Demuestra compromiso como miembro de la escuela de formacion deportiva, asistiendo a las sesiones de clase y demas
						Tolerancia	Despierta emociones respecto a la aceptacion hacia los demas integrantes de y las escuelas de formacion, generando buenas
						Compañerismo	Permite el bienestar grupal tratando de conseguir la union con los demas compañeros generando un buen ambiente.
						Responsabilidad	Asume el cumplimiento de deberes inculcados en la escuela de formacion poniendolos en practica durante las sesiones de clase
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo Corporal	Adquirir pautas de higiene concretas y correctas para cada area del cuerpo.
						Alimentacion	Comprende a traves de charlas de que la alimentacion permite el crecimiento y desarrollo físico para el cuerpo.
						Ingesta de Agua	Comprende y pone en practica la ingesta de agua durante las sesiones de clase como fuente principal de hidratacion para los
						Descanso y Sueño	Entiende de que el descanso y el sueño son importantes para mantener la salud física y mental y así poder estar activos en las
						Ejercicio Físico	Mantiene activo durante las sesiones de clase como parte y desarrollo de la salud física y emocional.
				3	MOTIVACIÓN	Actitud Positiva	Mantiene una actitud positiva y mantiene la calma ante los compañeros, profesores y actividades aun en momentos no
						Esfuerzo y Superacion	Demuestra compromiso y genera esfuerzo intentando hacer los posible por conseguir los objetivos a nivel individual y grupal.
						Competitividad	Trabaja de manera conjunta con los compañeros de clase para conseguir los objetivos de actividades propuestas afianciando la
						Emociones	Maneja el control de las emociones manifestandolas con un buen compartamiento frente a los compañeros y entrenadores.
						Comunicación	Pone en practica la comunicación y expresion de sentimientos con los compañeros de equipo.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	Atencion y Concentracion	Atiende a los diferentes estimulos e indicaciones dadas por el entrenador para el desarrollo de las actividades.
						Convivencia Deportiva	Mantiene una buena relacion con los compañeros de equipo entrenadores y demas elementos de la escuela de formacion.
						Sentido de pertenencia	Valora el espacio deportivo de practica, materiales, como parte de su formacion y haciendo buen uso de ellos.
						Trabajo en equipo	Promociona un autoconcepto positivo con sus compañeros en el desarrollo y aprendizaje de habilidades sociales.
						Resultados de juego (derrota, victoria, empate)	Asimila frente a sus emociones los resultados posibles que se dan frente a actividades y competiciones.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Intercambio de deporte	Demuestra interes por participar y aprender de otros deportes los cuales pueden aportar a su formacion deportiva y personal.
						Por equipo	Participa activamente de las actividades de integracion grupales planteadas por los entrenadores y compañeros de equipo con el fin de
						Dia de la familia	Participa mediante actividades de integracion junto con sus padres demostrando habilidades e integrando a los demas compañeros y
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Se llevaran acabo actividades de tercamientos con elementos (sogs,	Ejecuta acciones tecnicas y físicas con elementos como parte del juego dentro de las sesiones de clase
						Carrera de costales	Participa de manera activa en el juego de costales como parte del desarrodo físico y puesta en practica del juego tradicional
						Ponchados y cogidas	Realiza correctamente ejercicios motrices como correr, caminar saltar y atrapar que a su vez ayudan a mejorar la atencion en el juego.
						Elementos de papel	Crea elementos con material de papel, para llevar a cabo juegos que permitan la comunicación e integracion a nivel grupal.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Pruebas físicas y antropometricas 1 -2 -3 (de control)	Desarrolla habilidades a traves de las pruebas físicas de control que le permiten tener conocimiento de su estado físico y motriz antes, durante
						Expresion corporal	Demuestra mediante alguna actividad grupal o individual el desarrollo de la imaginacion, el placer por el juego, creatividad, los cuales pueden
						Dibujo	Representa mediante actividades como el dibujo la pasion por el deporte lo cual puede ser compartido con los compañeros y
						Creacion de elementos con reciclaje	Recolecta elementos de reciclaje con el fin de crear instrumentos o materiales que puedan ser utilizados en la escuela de formacion.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Con y sin elementos	Ejecuta diferentes acciones motrices a traves del juego por estaciones que le permiten desarrollar su imaginacion, el trabajo en equipo, y la
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Eventos mensuales recreativos (torneos, caminatas, salidas	Participa de las actividades propuestas por los entrenadores, compañeros de clase, oficina de deportes, con el fin de incentivar el
						Eventos mensuales deportivos	Demuestra las habilidades adquiridas durante el proceso de entrenamiento reflejándolo en los encuentros deportivos a nivel grupal
						Torneo de Habilidades	Demuestra sus habilidades físicas y tecnicas adquiridas durante los procesos de entrenamiento

FECHA DE ENTREGA	6/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	EVER FELIPE HERNÁNDEZ GARZÓN
MUNICIPIO	GACHALÁ

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Lateralidad	Ejecuta acciones que le permiten orientar su cuerpo en el espacio y desarrollar un predominio de sus extremidades
						Ritmo	Realiza acciones de manera controlada y ordenada con el fin de mejorar el dominio del cuerpo y posibilidades de movimiento
						Equilibrio	Lleva a cabo ejercicios que le permiten tener control y ubicacion del cuerpo en distintas situaciones con y sin elementos.
						Orientacion	Maneja diferentes acciones y controla los movimientos sin perder la ubicación del cuerpo.
						Diferenciacion	Logra llevar a cabo acciones coordinadas en distintas fases del movimiento.
						Coordinacion viso-manual y viso - pedica	Logra llevar a cabo movimientos en relacion con gestos tecnicos del deporte mediante la utilizacion visual conjunta con manos y
						Adaptacion	Mantiene un equilibrio constante de las funciones corporales como respuesta a los estimulos de esfuerso físico.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Giros	Desarrolla conciencia corporal mediante ejercicios con elementos como el balon.
						Carrera	Realiza diferentes ejercicios para el mejoramiento del ciclo de carrera en sus diferentes fases y que le permitan obtener
						Saltar	Ejecuta acciones de salto en diferentes direcciones y velocidades y alturas llevandolas a cabo con y sin objetos.
						Golpear	Adquiere habilidades para poder golpear elementos tales como el balón y con distintas partes del cuerpo y zonas de contacto de
						Lanzar	Ejecuta acciones de lanzamiento con distinta partes del cuerpo lo cual le permiten adquirir mayor exito motriz especifico del
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Pliometria baja: generando pequeños saltos superando	Supera obstaculos a alturas bajas por medio de saltos
						Ejercicios en series con y sin sobrecarga	Ejecuta acciones y movimientos con y sin elementos que le permiten desarrollar los diferentes tipos de fuerza tales como
				2	RESISTENCIA	Aerobica	Realiza ejercicios en tiempos prolongados y diferentes ritmo de trabajo
						Anaerobica	Realiza ejercicios basicos de resistencia en periodos cortos de tiempo.
				3	VELOCIDAD	De reacción: dirigirse de manera rápida a distintos	Responde por medio de movimientos en el menor tiempo posible
						En carrera: continua, alternancia de carreras y	Utiliza los sentidos como medio para responder a estimulos y poder ejecutar acciones rapidas.
						Gestual	Ejecuta de manera correcta gestos tecnicos y responder a ellos en periodos cortos de tiempo.
				4	FLEXIBILIDAD	Dinamica: En las actividades principalmente de activación o	Logra llevar a cabo una movilidad articular amplia para poder ejecutar movimientos con mayor facilidad.
						Estatica: En el cierre de las sesiones de clase se harán	Genera un control de postura adecuado con el fin de fortalecer la musculatura y articulaciones.
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONTROL ORIENTADO	Los alumnos trotaran de forma libre y a la orden o a la señal el	Participa activa y adecuadamente de acuerdo a la actividad explicada
						Control y dominio del balon entre grupo de deportistas, que	Demuestra concentracion de amnera precisa para que el balon no caiga en ningun momento de la actividad.
						Dominio del balon con y sin desplazamiento en parejas e	Controla con habilidad el balon gerando dominio del mismo con y sin desplazamientos.
						Circulo con los deportistas en el cual se pueda dar el mayor	Domina en control del balon tritando de que no caiga la piso.
				2	PASE	Pases individuales: contra una superficie dura "pared" golpear	Realiza pases de manera correcta con distintas superficies.
						Pases colectivos: en grupos se pide llegar a un punto	Utiliza gestos tecnicos y distintas superficies de contacto para realizar pases de manera correcta.
						Pases en parejas: se realizan pases sin dejar caer el balón	Ejecuta pases con el control y dominio del balon.
						Triangulaciones: los jugadores se ubican formando un	Realiza pases consecutivos utilizando ambas piernas.
						Rondos: formar circulos amplios y reducidos con	Aplica pases en diferentes direcciones de manera adecuada.
				3	REGATE	El entrenador dará explicación del regate, su utilización, y	Comprende el signicado del regate y lo aplica como medio tecnico.
						De manera individual el jugador tendrá que observar un	Pone en practica el regate haciendo debidas correciones para llevar a cabo una buena ejecucion.
						Trasladar el balón de una zona a otra, evitando obstáculos,	Practica el regate utilizando gestos tecnicos corporales adecuados.
						1 vs 1: eludir al compañero que actúa como defensa, evitando	Utiliza el regate como medio para no perder el balon.
						Regate con remates: utilizar diferentes materiales (conos,	Emplea el reagte para eludir un elemento y poder rematar al arco.
				4	CONDUCCIONES	Dinamicas de conduccion con pase.	Realiza conducciones con diferentes ritmos de trabajo sin perder el control del balon
						Relevos con conducción	Emplea un contacto continuo con el balon para dirigirse a un determinado lugar.
						Conducciones protegiendo el balon	Conduce el balon evitando que el compañero le quite el balon.
						Conducciones diagonales	Ejecuta conducciones en acciones combinadas.
						Conduccion y marca	Conduce el balon teniendo como referencia a un adversario o elemento.
				5	REMATE	Lanzamientos con remate	Ejecuta remates empleando distintas zonas de contacto.
						Control y remate	Realiza remates haciendo un control previo del balon.
						Distancias	Ejecuta remates de balon a diferentes distancias empleando la fuerza necesaria para su ejecucion
						De presicion	Realiza y ejecuta remates identificando la zona de contacto necesaria para su correcta ejecucion.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Caracterizacion de futbol de salon	Indaga sobre las caracteristicas del deporte para apropiarse de conceptos teoricos y practicos.
						Mejores jugadores	Demuestra interes por conocer los mejores deportistas de la disciplina deportiva y poder identificarse con ellos según la
						Futbol de salon en el municipio	Conoce los procesos llevados a cabo en el deporte dentro del municipio.
				2	REGLAMENTACION	Reglas Basicas	Entiende las reglas basicas del futbol de salon y las aplica dentro de las sesiones de clase y actividades.
						Juego limpio	Promueve el juego limpio en si mismo y con los demas compañeros de equipo
						Evaluaciones	Argumenta por medio de evaluaciones los conocimientos adquiridos en diferentes momentos del porceso de
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Material deportivo	Hace uso adecuado del material deportivo disponible para la practicas de clase
						Cuidado del entorno	Cuida y respeta el escenario deportivo del cual hace uso para la practica deportiva
						Aseo de escenario	Promueve el aseo del escenario deportivo como parte de su formacion y sentido de pertenencia.
						Identificacion	Reconoce ser aceptado dentro del grupo de trabajo y demuestra aceptacion hacia sus compañeros logrando una integracion a
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Honestidad	Actua bajo la verdad y justicia en diferentes momentos de la practica deportiva permitiendo la sana convivencia de los
						Respeto	Reconoce la importancia y aplica principios del respeto para el correcto desarrollo de las clases.
						Tolerancia	Genera emociones respecto a la aceptacion hacia los demas integrantes de equipo y demas escuelas de formacion,
						Vocabulario adecuado	Utiliza y genera un buen habito del vocabulario como medio de realcion y comunicación hacia los demas.
						Relaciones Interpersonales	Se relaciona y da a conocer de manera constante y adecuada con todos los integrantes de la escuela de formacion (jugadores,
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo Corporal	Adquirir pautas de higiene concretas y correctas para cada area del cuerpo.
						Alimentacion	Comprende a traves de charlas de que la alimentacion permite el crecimiento y desarrollo físico para el cuerpo.
						Presentacion Personal	Promueve el uso correcto de los elementos de vestuario utilizados dentro y fuera de la escuela de formacion.
						Descanso y Sueño	Entiende de que el descanso y el sueño son importantes para mantener la salud física y mental y asi poder estar activos en las
						Ejercicio Físico	Comprende la importancia del ejercicio físico dentro de la practica de la escuela de formacion como elemento para el
				3	MOTIVACIÓN	Actitud Positiva	Mantiene una actitud positiva ante momentos adversos en la practica del deporte, permitiendose seguir adelante dentro de su
						Esfuerzo y Superación	Demuestra esfuerzo por llevar a cabo actividades que le puedan parecer difíciles y con ello ponder superarlas para generar
						Competitividad	Trabaja de manera conjunta con los compañeros de clase para conseguir los objetivos de actividades propuestas aflanciando la
						Comunicación	Pone en practica la comunicación y expresion de sentimientos con los compañeros de equipo.
						Toma de Decisiones	Consigue tomar desiciones que le permitan adquirir seguridad en si mismo y que puedan ser reflejadas a nivel grupal.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	Atencion y concentración	Permanece atento a las indicaciones dadas en las actividades y logra concentrarse en la ejecucion de las mismas.
						Convivencia Deportiva	Genera confianza a nivel grupal, reflejandose en la sana convivencia.
						Creatividad	Permite plasmar sus ideas dentro de las sesiones de clase con el fin de promover nuevas ideas o ejercicios para el mejoramiento
						Critica - Correccion	Analiza diferentes situaciones de comportamiento que le permitan mejorar las actitudes físicas y personales
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Juegos conformando grupos	Crea grupos de trabajo planteando actividades que pueden ser compartidas y expuestas a la practica con los demas
						Juegos Cooperativos	Promueve actitudes de comunicación, ayuda y solidaridad mediante el juego
						Escuelas deportivas	Genera espacios de participacion en actividades y juegos con las demas escuelas de formacion permitiendo la integracion y
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Mini tejo	Reconoce el juego del minitejo como juego tradicional del municipio participando de el como actividad deportiva y de
						Yermis	Participa activamente de juegos tradicionales que contribuyen a la formacion del deportista desde el aspecto recreativo recalcando valores, sin dejar atrás aspectos físicos, motrices y psicologicos como parte fundamental de su desarrollo.
						Triqui	
						Salto de lazo	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Mímica	Representa por medio del juego y la mímica diferentes expresiones tales como los sentimientos, la comunicacion, y la
						Baile (rumba)	Participa en actividades complementarias como el baile como parte de su formacion física y motriz
						Expresion corporal	Representa atraves de elementos tecnicos del deporte un esquema o secuencia de habilidades y lo expone a los demas
						Arte	Crea con diferentes elementos ejercicios que puedan ser llevados a la practica deportiva especialmente del futbol de salon
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Pruebas físicas y antropometricas 1 -2 -3 (de	Desarrolla habilidades a traves de las pruebas físicas de control que le permiten tener conocimiento de su estado físico y motriz
						Con y sin elementos	Ejecuta diferentes acciones motrices a traves del juego por estaciones que le permiten desarrollar su imaginacion, el trabajo
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Eventos mensuales recreativos (torneos, caminatas, salidas	Participa de las actividades propuestas por los entrenadores, compañeros de clase, oficina de deportes, con el fin de
						Eventos mensuales deportivos	Demuestra las habilidades adquiridas durante el proceso de entrenamiento reflejandolo en los encuentros deportivos a nivel
						Torneo de Habilidades	Demuestra sus habilidades físicas y tecnicas adquiridas durante los procesos de entrenamiento
						Actividades oficina de deportes	Participa de las actividades deportivas y pedagogicas planteadas por la oficina de deportes del municipio como tambien por parte

FECHA DE ENTREGA	6/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	EVER FELIPE HERNÁNDEZ GARZÓN
MUNICIPIO	GACHALA

HORARIOS



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	FÚTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO:	GACHALÁ
NOMBRE DEL FORMADOR:	EVER FELIPE HERNÁNDEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	INICIACIÓN 1	INICIACIÓN 1		INICIACIÓN	
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA JUAN XXIII	CANCHA JUAN XXIII		CANCHA JUAN XXIII	
4:00 PM A 6:0O PM	GRUPO	INICIACIÓN 2	INICIACIÓN 2		INICIACIÓN 2	
	SEDE DE TRABAO	CANCHA JUAN XXIII	CANCHA JUAN XXIII		CANCHA JUAN XXIII	
6:00 PM A 8: 00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	
	SEDE DE TRABAO	CANCHA JUAN XXIII	CANCHA JUAN XXIII		CANCHA JUAN XXIII	
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
NOMBRE MONITOR		EVER FELIPE HERNÁNDEZ				

ANEXO 3: EVIDENCIA FOTOGRÁFICA (INICIACIÓN 1, INICIACIÓN 2 Y FUNDAMENTACIÓN

EVIDENCIAS INICIACIÓN 1

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**EVER FELIPE HERNÁNDEZ**	
No DE CONTRATO	**370**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTSAL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CANCHA JUAN XXIII**	**MES: MARZO**

INICIACIÓN 1



16- MARZO- 2023

INICIACIÓN 1



20-MARZO - 2023

INICIACIÓN 1



23 –MARZO – 2023

INICIACIÓN 1



28-MARZO - 2023

EVIDENCIAS INICIACIÓN 2

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN		
FORMADOR	**EVER FELIPE HERNÁNDEZ**	
No DE CONTRATO	**370**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTSAL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CANCHA JUAN XXIII**	**MES: MARZO**

INICIACIÓN 2  16-MARZO-2023	INICIACIÓN 2  21-MARZO-2023
INICIACIÓN 2  23-MARZO - 2023	INICIACIÓN 2  28-MARZO-2023

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO		
FORMADOR	**EVER FELIPE HERNÁNDEZ**	
No DE CONTRATO	**370**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTSAL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CANCHA JUAN XXIII**	**MES: MARZO**

FUNDAMENTACIÓN



16-MARZO-2023

FUNDAMENTACIÓN



21-MARZO-2023

FUNDAMENTACIÓN



23-MARZO - 2023

FUNDAMENTACIÓN



28-MARZO-2023

ANEXO 4: COBERTURA POBLACIONAL

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	2	3		2					1					5
7 AÑOS	2	1	2		1										3
8 AÑOS	5	1	5		1		1								6
9 AÑOS	8	1	8		1										9
10 AÑOS	6		6												6
11 AÑOS	8	3	8		3										11
12 AÑOS	9		9												9
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	60														49

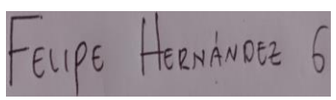
ANEXO 5: SESIONES DE MARZO
SESIONES DE ALISTAMIENTO

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	respeto	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	1/03/2023	NIVEL	
OBJETIVO:	Presentar y alistar todo lo relacionado con el proceso de la escuela de formación de fútbol de salón			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION		
MIN.			CALENTAMIENTO		
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1		
MIN.			EJERCICIO 2	Bienvenida a cada uno de los formades en este año 2023 en el prceso de escuela de formación de cada municipio por INDEPORTES, la presentación por el momento fue virtual MEET a las 6PM, a cargo Ubeimar Baracaldo y Alex Urrego.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

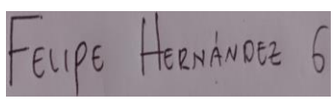
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	respeto	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	2/03/2023	NIVEL	
OBJETIVO:	Presentar y alistar todo lo relacionado con el proceso de la escuela de formación de fútbol de salón			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION		
MIN.			CALENTAMIENTO		
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1		
MIN.			EJERCICIO 2	Estuve presente el día 2 de Marzo del presente año, con el objetivo principal de la capacitación y socialización del plan Pedagógico. Teniendo cada una de las caracteristicas y recomendaciones que nos brindaron ese día. De acuerdo a ello empezar a construir el plan pedagógico según la disciplina deportiva. La conexión fue remota con la aplicación ZOOM a las 9AM.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:



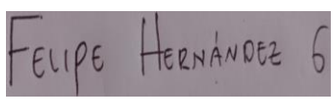
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	respeto	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	3/03/2023	NIVEL	
OBJETIVO:	Presentar y alistar todo lo relacionado con el proceso de la escuela de formación de fútbol de salón			SESION	

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA		
MIN.		SENSIBILIZACION		
MIN.		CALENTAMIENTO		
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 1		
MIN.		EJERCICIO 2	Al siguiente dia 3 de Marzo del presente año, nuevamente realizaronn una reunión virtual por MEET a las 6PM con el objetivo principal de la capacitación y socialización de la malla curricular. Teniendo cada una de las caracteristicas y recomendaciones que nos brindaron ese día. De acuerdo a ello empezar a construir la malla currricar según la disciplina deportiva y las categorias a ejecutar.	
MIN.		EJERCICIO 3		
MIN.		JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
MIN.		RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

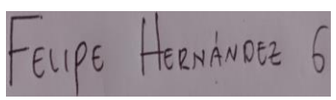
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	respeto	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	6/03/2023	NIVEL	
OBJETIVO:	Presentar y alistar todo lo relacionado con el proceso de la escuela de formación de fútbol de salón			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION		
MIN.			CALENTAMIENTO		
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1		
MIN.			EJERCICIO 2	Me dirigí hacia la alcaldia municipal del municipio de Gachalá, a darme a conocer en la oficina de secretaria de Desarrollo, junto la cordinación de deporte; con el fin de estar en contacto con ellos para lo que se quiere hacer durante el año en el 2023.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

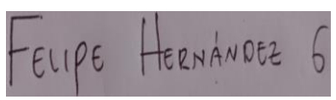
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	respeto	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	7/03/2023	NIVEL	
OBJETIVO:	Realizar el plan pedagíco según lo acordado en la reunión			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION		
MIN.			CALENTAMIENTO		
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1		
MIN.			EJERCICIO 2	Empece a construir paso a paso el plan pedagógico de acuerdo a las recomendaciones dadas por INDEPORTES.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:



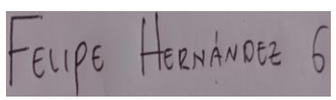
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	respeto	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	8/03/2023	NIVEL	
OBJETIVO:	Realizar el plan pedagíco según lo acordado en la reunión			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION		
MIN.			CALENTAMIENTO		
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1		
MIN.			EJERCICIO 2	Empece a construir paso a paso la malla curricular de acuerdo a las recomendaciones dadas por INDEPORTES.	
MIN.			EJERCICIO 3	Alistar la documentación pertininente para el siguiente día la presentación en el municipio de Gachalá en la Alcalida municiapal.	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

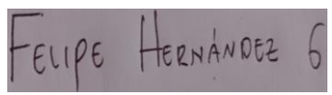
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	respeto	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	9/03/2023	NIVEL	
OBJETIVO:	Presentar la propuesta del presente año en la alcaldia municipal del municipio y acuerdos en la reunión			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION		
MIN.			CALENTAMIENTO		
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1		
MIN.			EJERCICIO 2	De acuerdo a lo planificado ese día se realizó la presentación, teniendo los documentos (acta de permanencia y reunión).	
MIN.			EJERCICIO 3	En la reunión se presento el Alcalde municipal, la secretaria de desarrollo, coordinación de deporte y los encargados por INDEPORTES Alex Urrego y Ubeimar Baracaldo. Se llevo satisfactoriamente la reunión de acuerdo lo establecido se radicaron varios puntos cuyo objetivo principal es seguir creciendo en el deporte.	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

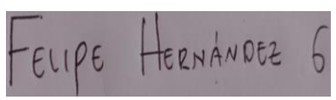
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	respeto	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	10/03/2023	NIVEL	
OBJETIVO:	Presentar y alistar todo lo relacionado con el proceso de la escuela de formación de fútbol de salón			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION		
MIN.			CALENTAMIENTO		
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1		
MIN.			EJERCICIO 2	Según lo acordado en la reunión el día anterior, me dirigí hacia la alcalida con datos pertinentes con el objetivo de hacer el poster y la respectiva promoción de la apertura de escuela de formación de Fútbol de salón.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

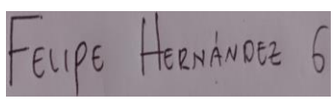
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	respeto	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	13/03/2023	NIVEL	
OBJETIVO:	Presentar y alistar todo lo relacionado con el proceso de la escuela de formación de fútbol de salón			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION		
MIN.			CALENTAMIENTO		
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1		
MIN.			EJERCICIO 2	Fui al colegio, a las escuelas de las vererdad y casco urbano, incentivando y promocionando la apertura de la escuela de formación de Fútbol de salón.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

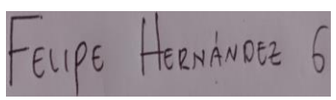
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	respeto	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	14/03/2023	NIVEL	
OBJETIVO:	Presentar y alistar todo lo relacionado con el proceso de la escuela de formación de fútbol de salón			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION		
MIN.			CALENTAMIENTO		
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1		
MIN.			EJERCICIO 2	Cree los difentes grupos de acuerdo a las categorias en la escuela de formación, citando a los niños el día 15 de marzo en el escario JUAN XXIII para la respectiva entrega de documentación.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
MIN.			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

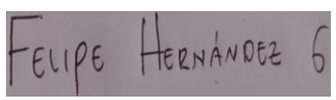
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	respeto	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	15/03/2023	NIVEL	
OBJETIVO:	Presentar y alistar todo lo relacionado con el proceso de la escuela de formación de fútbol de salón			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION		
MIN.			CALENTAMIENTO		
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1		
MIN.			EJERCICIO 2	En la reunión del día 15 en la tarde, en el escenario acordado se entregó los respectivos documentos entregados por el formador Felipe Hernández. De acuerdo a ello se siguió promocionando la escuela y dar inicio con las sesiones de clase el día 16 de Marzo, según los horarios de clase.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

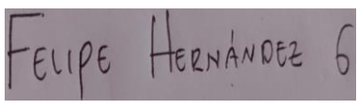
SESIONES DE MARZO

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	COMPAÑERISMO Y RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	16/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Explorar el deporte y familiarizar al niño con el elemento propio del deporte			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se les explica a los niños y niñas, como se va a desarrollar la sesión del día actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
15 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva el calentamiento preparando el cuerpo y del estado físico del niño, por medio de un calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinámicas que enriquezcan el proceso. 15 MIN	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para así tener sensibilización y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción de balón (especifico)	EJERCICIO 2	Llevara el balón por medio de una zona ya establecida sin dejar que este salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una claridad sobre la conducción y una aproximación al dominio del mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balón, intentando agarrar a sus compañeros los cuales están también en dominio del objeto intentando así en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
10 MIN.	FASE FINAL	Recuperación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentación de lo hablado en la reunión con el coordinador además de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesión lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



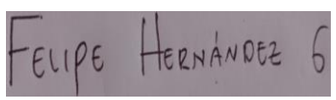
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	20/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar la técnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se da inicio al calentamiento preparando el cuerpo para la parte central del entrenamiento. Por medio de juegos y actividades propias del calentamiento activando de manera céfalo caudal cada segmento del cuerpo . 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	En una zona delimitada previamente (cuadro 10 * 10) . Se realizara conducción con punta de pie y con la condición de no salirse de la zona y tratar de no estrellarse con los demás compañeros. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón (definidos)	EJERCICIO 2	En la misma zona ya establecida se pondrán unos obstáculos (conos) seguirán realizando conducción ahora tratando de utilizar la planta del pie con la pierna dominante y las mismas condiciones del anterior ejercicio y se agrega el no tocar el cono. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	En grupos de tres deportistas deberán conducir el balón en una distancia de 20 metros con unos obstáculos dentro de esta distancia haciendo un zig zag conduciendo de las dos formas de conducción que ya se practicaron anteriormente. El grupo que lo haga de la mejor forma posible y rapidez será el ganador. 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	JUEGO	Se realiza juego de banquitas en las dos mitades del terreno de juego en los mismos grupos de tres personas para familiarizarse con el juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



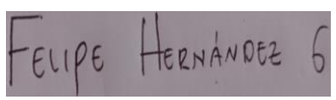
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	21/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.		Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.		Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



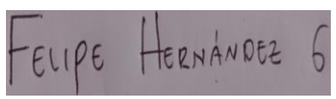
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	23/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción	EJERCICIO 1	En una distancia determinada por el formador se realizara pase con borde interno intercalando pie izquierdo y derecho según los tiempos que determine el formador, haciendo el niño primero una conducción hasta la mitad del recorrido y haciendo el pase y debe devolverse	
MIN.		Pase y Recepción	EJERCICIO 2	Ahora en grupos de tres deportistas y en una distancia de 10 metros se harán dos deportistas en un cono y el otro en otro cono, uno de los deportista lanzara el pase a donde esta el compañero solo y este deberá ir a donde hizo el pase el compañero recepcionara el balón y le hará el pase al otro compañero, debe ser un ejercicio constante. 15´ MIN	
MIN.		Pase, conducción y remate	EJERCICIO 3	Distribuidos en dos hileras en el mismo numero de deportistas de manera intercalada saldrá un deportista haciendo conducción del balón se lo pasara al formador este le devolverá el pase hacia adelante para que este corra y deberá rematar a porteria.15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



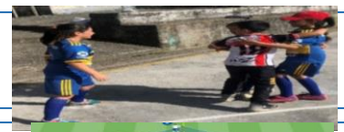
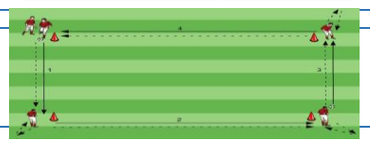
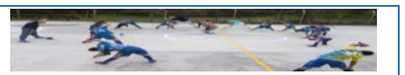
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

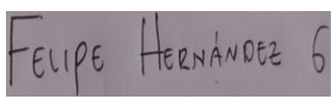
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	27/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.	FASE INICIAL — Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida con movilidad articular de cada segmento del cuerpo. Se realizara juego dinámico en grupos de a 5 donde uno queda por fuera de los otros 4 que estarán abrazados y tratando de no dejar tocar la espalda de un	
MIN.	FASE CENTRAL — Rotación Simple	EJERCICIO 1	En grupos de a 4 deportistas se ubicara un cuadro de 10 * 10 y cada deportista se hará en un cono del cuadro, a la indicación del formador tendrán que cambiar de cono según el lado que el indique. Las variantes del ejercicio serán por diferentes lados de rotación.	
MIN.	FASE CENTRAL — Rotación Continua	EJERCICIO 2	En este ejercicio ahora los deportistas irán al cono de otro compañero cuando este llegue saldrá a otro cono el compañero alcanzado, la idea es que cuando ya se hayan ido un compañero sobre el otro el compañero final vaya al cono libre. 15´ MIN	
MIN.	FASE CENTRAL — Rotación Continua con balón	EJERCICIO 3	Ahora se hará el mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balón con punta de pie y entregándolo al compañero haciendo las veces de una especie de testigo para poder cambiar de posición. Las variantes radican en que ya no se conducirá el balón si no que ahora hará el pase a cualquiera de sus compañero y este ira a donde hizo el pase, se recuerda que lo ultimo debe ubicarse en el	
MIN.	FASE CENTRAL — Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.	Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

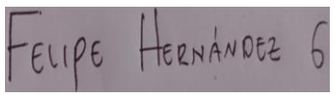
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	28/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Explorar el balón, por medio de difentes ejercicios de circuito			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, como se va a desarrollar la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 15 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Movimientos de balon (libre)	EJERCICIO 1	explorara con las diferentes superficies de contacto y llevara el balon por todas las partes de su cuerpo como del lugar dond este, intentando asi tener un poco de sencibilizacion y poder interactuar con el objeto para de esta manera tener una idea de lo que debe	
MIN.		movimientos con balon (definidos)	EJERCICIO 2	llevara el balon por medio de una zona ya establecida y definida sin dejara que este se salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una clarida sobre la conduccion y una aproximacion al dominio del mismo. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balon, intentando agarrar a sus compañeros los cuales estan tambien en dominio del objeto intentando asi en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimentacion de lo hablado en la reunion con el coordinador ademas de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesion lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			ENSEÑANZA Y RETROALIMENTACIÓN	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y asi tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

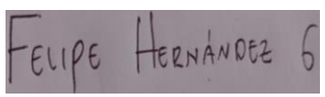
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	30/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

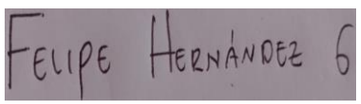
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	COMPAÑERISMO Y RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	16/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Explorar el deporte y familiarizar al niño con el elemento propio del deporte			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se les explica a los niños y niñas, como se va a desarrollar la sesión del día actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
15 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva el calentamiento preparando el cuerpo y del estado físico del niño, por medio de un calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinámicas que enriquezcan el proceso. 15 MIN	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para así tener sensibilización y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción de balón (especifico)	EJERCICIO 2	Llevara el balón por medio de una zona ya establecida sin dejar que este salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una claridad sobre la conducción y una aproximación al dominio del mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balón, intentando agarrar a sus compañeros los cuales están también en dominio del objeto intentando así en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
10 MIN.	FASE FINAL	Recuperación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentación de lo hablado en la reunión con el coordinador además de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesión lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



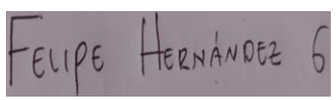
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	20/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Realizar la técnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se da inicio al calentamiento preparando el cuerpo para la parte central del entrenamiento. Por medio de juegos y actividades propias del calentamiento activando de manera céfalo caudal cada segmento del cuerpo . 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	En una zona delimitada previamente (cuadro 10 * 10) . Se realizara conducción con punta de pie y con la condición de no salirse de la zona y tratar de no estrellarse con los demás compañeros. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón (definidos)	EJERCICIO 2	En la misma zona ya establecida se pondrán unos obstáculos (conos) seguirán realizando conducción ahora tratando de utilizar la planta del pie con la pierna dominante y las mismas condiciones del anterior ejercicio y se agrega el no tocar el cono. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	En grupos de tres deportistas deberán conducir el balón en una distancia de 20 metros con unos obstáculos dentro de esta distancia haciendo un zig zag conduciendo de las dos formas de conducción que ya se practicaron anteriormente. El grupo que lo haga de la mejor forma posible y rapidez será el ganador. 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	JUEGO	Se realiza juego de banquitas en las dos mitades del terreno de juego en los mismos grupos de tres personas para familiarizarse con el juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



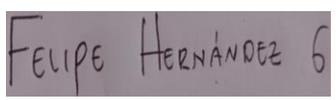
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	21/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.		Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.		Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



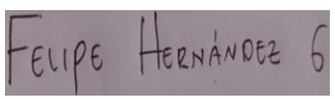
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	23/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción	EJERCICIO 1	En una distancia determinada por el formador se realizara pase con borde interno intercalando pie izquierdo y derecho según los tiempos que determine el formador, haciendo el niño primero una conducción hasta la mitad del recorrido y haciendo el pase y debe devolverse	
MIN.		Pase y Recepción	EJERCICIO 2	Ahora en grupos de tres deportistas y en una distancia de 10 metros se harán dos deportistas en un cono y el otro en otro cono, uno de los deportista lanzara el pase a donde esta el compañero solo y este deberá ir a donde hizo el pase el compañero recepcionara el balón y le hará el pase al otro compañero, debe ser un ejercicio constante. 15´ MIN	
MIN.		Pase, conducción y remate	EJERCICIO 3	Distribuidos en dos hileras en el mismo numero de deportistas de manera intercalada saldrá un deportista haciendo conducción del balón se lo pasara al formador este le devolverá el pase hacia adelante para que este corra y deberá rematar a porteria.15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



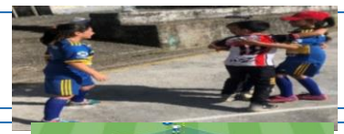
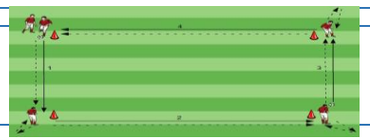
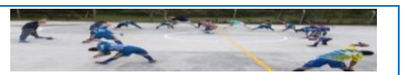
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

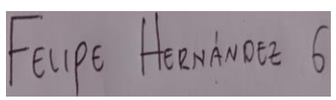
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	27/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida con movilidad articular de cada segmento del cuerpo. Se realizara juego dinámico en grupos de a 5 donde uno queda por fuera de los otros 4 que estarán abrazados y tratando de no dejar tocar la espalda de un	
MIN.	FASE CENTRAL	Rotación Simple	EJERCICIO 1	En grupos de a 4 deportistas se ubicara un cuadro de 10 * 10 y cada deportista se hará en un cono del cuadro, a la indicación del formador tendrán que cambiar de cono según el lado que el indique. Las variantes del ejercicio serán por diferentes lados de rotación.	
MIN.		Rotación Continua	EJERCICIO 2	En este ejercicio ahora los deportistas irán al cono de otro compañero cuando este llegue saldrá a otro cono el compañero alcanzado, la idea es que cuando ya se hayan ido un compañero sobre el otro el compañero final vaya al cono libre. 15´ MIN	
MIN.		Rotación Continua con balón	EJERCICIO 3	Ahora se hará el mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balón con punta de pie y entregándolo al compañero haciendo las veces de una especie de testigo para poder cambiar de posición. Las variantes radican en que ya no se conducirá el balón si no que ahora hará el pase a cualquiera de sus compañero y este ira a donde hizo el pase, se recuerda que lo ultimo debe ubicarse en el	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

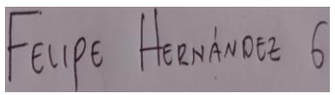
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	28/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Explorar el balón, por medio de difentes ejercicios de circuito			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, como se va a desarrollar la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 15 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Movimientos de balon (libre)	EJERCICIO 1	explorara con las diferentes superficies de contacto y llevara el balon por todas las partes de su cuerpo como del lugar dond este, intentando asi tener un poco de sencibilizacion y poder interactuar con el objeto para de esta manera tener una idea de lo que debe	
MIN.		movimientos con balon (definidos)	EJERCICIO 2	llevara el balon por medio de una zona ya establecida y definida sin dejara que este se salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una clarida sobre la conduccion y una aproximacion al dominio del mismo. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balon, intentando agarrar a sus compañeros los cuales estan tambien en dominio del objeto intentando asi en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimentacion de lo hablado en la reunion con el coordinador ademas de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesion lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			ENSEÑANZA Y RETROALIMENTACIÓN	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y asi tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

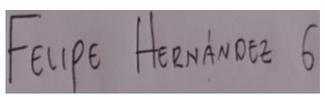
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	30/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

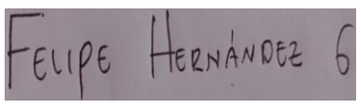
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	COMPAÑERISMO Y RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	16/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Explorar el deporte y familiarizar al niño con el elemento propio del deporte			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se les explica a los niños y niñas, como se va a desarrollar la sesión del día actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
15 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva el calentamiento preparando el cuerpo y del estado físico del niño, por medio de un calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinámicas que enriquezcan el proceso. 15 MIN	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para así tener sensibilización y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción de balón (especifico)	EJERCICIO 2	Llevara el balón por medio de una zona ya establecida sin dejar que este salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una claridad sobre la conducción y una aproximación al dominio del mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balón, intentando agarrar a sus compañeros los cuales están también en dominio del objeto intentando así en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
10 MIN.	FASE FINAL	Recuperación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentación de lo hablado en la reunión con el coordinador además de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesión lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



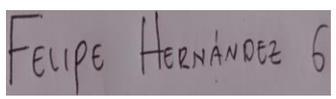
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	20/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Realizar la técnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.	Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se da inicio al calentamiento preparando el cuerpo para la parte central del entrenamiento. Por medio de juegos y actividades propias del calentamiento activando de manera céfalo caudal cada segmento del cuerpo . 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL — Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	En una zona delimitada previamente (cuadro 10 * 10) . Se realizara conducción con punta de pie y con la condición de no salirse de la zona y tratar de no estrellarse con los demás compañeros. 15´ MIN	
MIN.	Conducción con balón (definidos)	EJERCICIO 2	En la misma zona ya establecida se pondrán unos obstáculos (conos) seguirán realizando conducción ahora tratando de utilizar la planta del pie con la pierna dominante y las mismas condiciones del anterior ejercicio y se agrega el no tocar el cono. 15´ MIN	
MIN.	Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	En grupos de tres deportistas deberán conducir el balón en una distancia de 20 metros con unos obstáculos dentro de esta distancia haciendo un zig zag conduciendo de las dos formas de conducción que ya se practicaron anteriormente. El grupo que lo haga de la mejor forma posible y rapidez será el ganador. 15' MIN	
MIN.	Juego predeportivo	JUEGO	Se realiza juego de banquitas en las dos mitades del terreno de juego en los mismos grupos de tres personas para familiarizarse con el juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



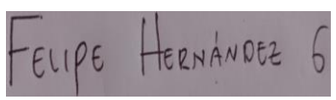
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	21/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.		Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.		Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



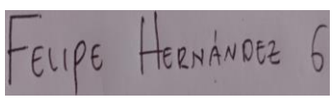
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	23/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción	EJERCICIO 1	En una distancia determinada por el formador se realizara pase con borde interno intercalando pie izquierdo y derecho según los tiempos que determine el formador, haciendo el niño primero una conducción hasta la mitad del recorrido y haciendo el pase y debe devolverse	
MIN.		Pase y Recepción	EJERCICIO 2	Ahora en grupos de tres deportistas y en una distancia de 10 metros se harán dos deportistas en un cono y el otro en otro cono, uno de los deportista lanzara el pase a donde esta el compañero solo y este deberá ir a donde hizo el pase el compañero recepcionara el balón y le hará el pase al otro compañero, debe ser un ejercicio constante. 15´ MIN	
MIN.		Pase, conducción y remate	EJERCICIO 3	Distribuidos en dos hileras en el mismo numero de deportistas de manera intercalada saldrá un deportista haciendo conducción del balón se lo pasara al formador este le devolverá el pase hacia adelante para que este corra y deberá rematar a porteria.15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

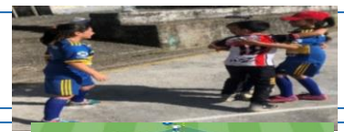
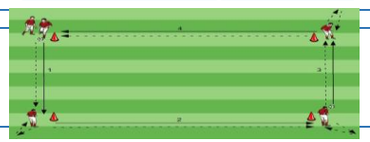
OBSERVACIONES:



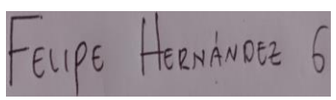
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	27/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida con movilidad articular de cada segmento del cuerpo. Se realizara juego dinámico en grupos de a 5 donde uno queda por fuera de los otros 4 que estarán abrazados y tratando de no dejar tocar la espalda de un	
MIN.	FASE CENTRAL	Rotación Simple	EJERCICIO 1	En grupos de a 4 deportistas se ubicara un cuadro de 10 * 10 y cada deportista se hará en un cono del cuadro, a la indicación del formador tendrán que cambiar de cono según el lado que el indique. Las variantes del ejercicio serán por diferentes lados de rotación.	
MIN.		Rotación Continua	EJERCICIO 2	En este ejercicio ahora los deportistas irán al cono de otro compañero cuando este llegue saldrá a otro cono el compañero alcanzado, la idea es que cuando ya se hayan ido un compañero sobre el otro el compañero final vaya al cono libre. 15´ MIN	
MIN.		Rotación Continua con balón	EJERCICIO 3	Ahora se hará el mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balón con punta de pie y entregándolo al compañero haciendo las veces de una especie de testigo para poder cambiar de posición. Las variantes radican en que ya no se conducirá el balón si no que ahora hará el pase a cualquiera de sus compañero y este ira a donde hizo el pase, se recuerda que lo ultimo debe ubicarse en el	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

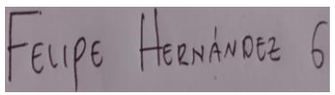
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	28/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Explorar el balón, por medio de difentes ejercicios de circuito			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, como se va a desarrollar la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 15 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Movimientos de balon (libre)	EJERCICIO 1	explorara con las diferentes superficies de contacto y llevara el balon por todas las partes de su cuerpo como del lugar dond este, intentando asi tener un poco de sencibilizacion y poder interactuar con el objeto para de esta manera tener una idea de lo que debe	
MIN.		movimientos con balon (definidos)	EJERCICIO 2	llevara el balon por medio de una zona ya establecida y definida sin dejara que este se salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una clarida sobre la conduccion y una aproximacion al dominio del mismo. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balon, intentando agarrar a sus compañeros los cuales estan tambien en dominio del objeto intentando asi en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimentacion de lo hablado en la reunion con el coordinador ademas de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesion lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			ENSEÑANZA Y RETROALIMENTACIÓN	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y asi tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

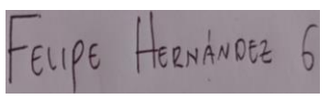
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	30/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

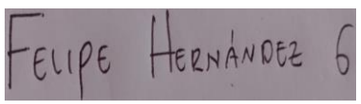
ANEXO 6: SESIONES DE ABRIL

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	COMPAÑERISMO Y RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	3/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Explorar el deporte y familiarizar al niño con el elemento propio del deporte			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se les explica a los niños y niñas, como se va a desarrollar la sesión del día actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
15 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva el calentamiento preparando el cuerpo y del estado físico del niño, por medio de un calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinámicas que enriquezcan el proceso. 15 MIN	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para así tener sensibilización y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción de balón (especifico)	EJERCICIO 2	Llevara el balón por medio de una zona ya establecida sin dejar que este salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una claridad sobre la conducción y una aproximación al dominio del mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balón, intentando agarrar a sus compañeros los cuales están también en dominio del objeto intentando así en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
10 MIN.	FASE FINAL	Recuperación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentación de lo hablado en la reunión con el coordinador además de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesión lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



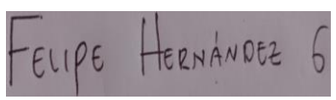
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	4/04/2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	Realizar la técnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se da inicio al calentamiento preparando el cuerpo para la parte central del entrenamiento. Por medio de juegos y actividades propias del calentamiento activando de manera céfalo caudal cada segmento del cuerpo . 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	En una zona delimitada previamente (cuadro 10 * 10) . Se realizara conducción con punta de pie y con la condición de no salirse de la zona y tratar de no estrellarse con los demás compañeros. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón (definidos)	EJERCICIO 2	En la misma zona ya establecida se pondrán unos obstáculos (conos) seguirán realizando conducción ahora tratando de utilizar la planta del pie con la pierna dominante y las mismas condiciones del anterior ejercicio y se agrega el no tocar el cono. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	En grupos de tres deportistas deberán conducir el balón en una distancia de 20 metros con unos obstáculos dentro de esta distancia haciendo un zig zag conduciendo de las dos formas de conducción que ya se practicaron anteriormente. El grupo que lo haga de la mejor forma posible y rapidez será el ganador. 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	JUEGO	Se realiza juego de banquitas en las dos mitades del terreno de juego en los mismos grupos de tres personas para familiarizarse con el juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



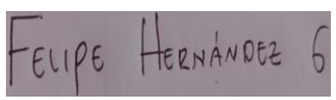
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	6/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.		Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.		Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



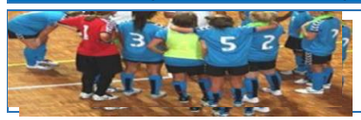
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

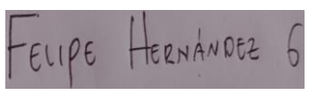
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	10/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, cuyo objetivo principal de la sesión es ejecutar los test físicos de las diferentes aptitutdes físicas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN. Y así estar en disposición para realizar los test físicos.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Test físico antropométricos	
MIN.			EJERCICIO 2	Test físicos	
MIN.			EJERCICIO 3	Test físicos especificos	
MIN.			EJERCICIO 4		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

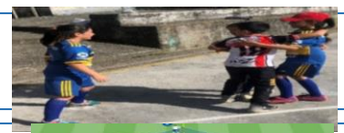
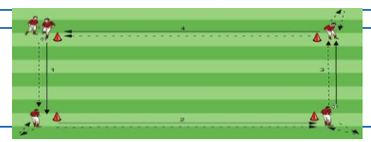
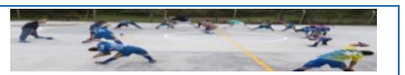
OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

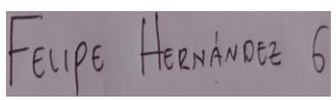


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	11/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.	FASE INICIAL — Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida con movilidad articular de cada segmento del cuerpo. Se realizara juego dinámico en grupos de a 5 donde uno queda por fuera de los otros 4 que estarán abrazados y tratando de no dejar tocar la espalda de un	
MIN.	FASE CENTRAL — Rotación Simple	EJERCICIO 1	En grupos de a 4 deportistas se ubicara un cuadro de 10 * 10 y cada deportista se hará en un cono del cuadro, a la indicación del formador tendrán que cambiar de cono según el lado que el indique. Las variantes del ejercicio serán por diferentes lados de rotación.	
MIN.	FASE CENTRAL — Rotación Continua	EJERCICIO 2	En este ejercicio ahora los deportistas irán al cono de otro compañero cuando este llegue saldrá a otro cono el compañero alcanzado, la idea es que cuando ya se hayan ido un compañero sobre el otro el compañero final vaya al cono libre. 15´ MIN	
MIN.	FASE CENTRAL — Rotación Continua con balón	EJERCICIO 3	Ahora se hará el mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balón con punta de pie y entregándolo al compañero haciendo las veces de una especie de testigo para poder cambiar de posición. Las variantes radican en que ya no se conducirá el balón si no que ahora hará el pase a cualquiera de sus compañero y este ira a donde hizo el pase, se recuerda que lo ultimo debe ubicarse en el	
MIN.	FASE CENTRAL — Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.	Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



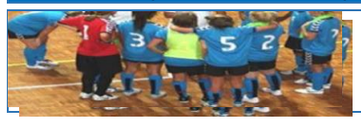
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

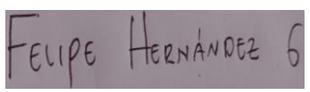
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, cuyo objetivo principal de la sesión es ejecutar los test físicos de las diferentes aptitutdes físicas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN. Y así estar en disposición para realizar los test físicos.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Test físico antropométricos	
MIN.			EJERCICIO 2	Test físicos	
MIN.			EJERCICIO 3	Test físicos especificos	
MIN.			EJERCICIO 4		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



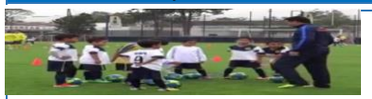
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

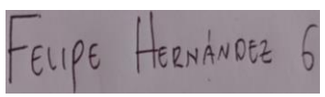
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	14

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

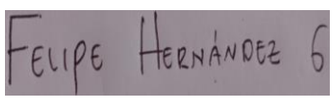
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	15

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.	FASE INICIAL — Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL — Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.	FASE CENTRAL — Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.	FASE CENTRAL — Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.	FASE CENTRAL — Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
	FASE FINAL — Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

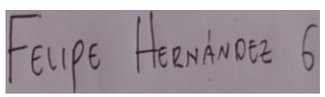
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

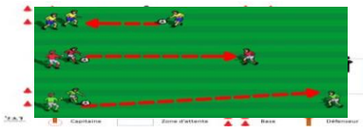
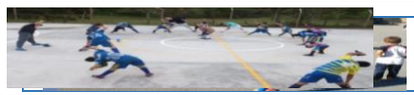
OBSERVACIONES:



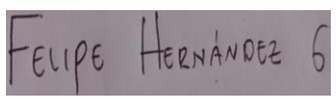
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	17

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción	EJERCICIO 1	En una distancia determinada por el formador se realizara pase con borde interno intercalando pie izquierdo y derecho según los tiempos que determine el formador, haciendo el niño primero una conducción hasta la mitad del recorrido y haciendo el pase y debe devolverse	
MIN.		Pase y Recepción	EJERCICIO 2	Ahora en grupos de tres deportistas y en una distancia de 10 metros se harán dos deportistas en un cono y el otro en otro cono, uno de los deportista lanzara el pase a donde esta el compañero solo y este deberá ir a donde hizo el pase el compañero recepcionara el balón y le hará el pase al otro compañero, debe ser un ejercicio constante. 15´ MIN	
MIN.		Pase, conducción y remate	EJERCICIO 3	Distribuidos en dos hileras en el mismo numero de deportistas de manera intercalada saldrá un deportista haciendo conducción del balón se lo pasara al formador este le devolverá el pase hacia adelante para que este corra y deberá rematar a porteria.15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

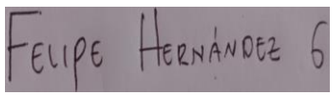
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Explorar el balón, por medio de difentes ejercicios de circuito			SESION	18

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, como se va a desarrollar la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 15 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Movimientos de balon (libre)	EJERCICIO 1	explorara con las diferentes superficies de contacto y llevara el balon por todas las partes de su cuerpo como del lugar dond este, intentando asi tener un poco de sencibilizacion y poder interactuar con el objeto para de esta manera tener una idea de lo que debe	
MIN.		movimientos con balon (definidos)	EJERCICIO 2	llevara el balon por medio de una zona ya establecida y definida sin dejara que este se salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una clarida sobre la conduccion y una aproximacion al dominio del mismo. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balon, intentando agarrar a sus compañeros los cuales estan tambien en dominio del objeto intentando asi en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimentacion de lo hablado en la reunion con el coordinador ademas de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cao de tre ya es
MIN.			ENSEÑANZA Y RETROALIMENTACIÓN	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y asi tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

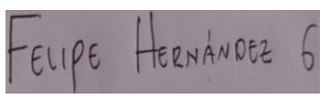
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	27/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	19

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.		Eliminación directa	JUEGO	En cuadrado se hace 8 deportistas maximo, los demás deportistas tienen el balón fuera del cuadro y objetivo pricipal es eliminar a los 8 deportistas, trabajando el fundamento técnico de pase, el iliminado vale cuando es intersertado por el balón del tren inferior.	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

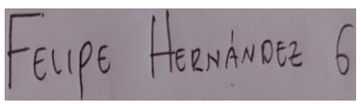
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	COMPAÑERISMO Y RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	3/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Explorar el deporte y familiarizar al niño con el elemento propio del deporte			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se les explica a los niños y niñas, como se va a desarrollar la sesión del día actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
15 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva el calentamiento preparando el cuerpo y del estado físico del niño, por medio de un calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinámicas que enriquezcan el proceso. 15 MIN	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para así tener sensibilización y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción de balón (especifico)	EJERCICIO 2	Llevara el balón por medio de una zona ya establecida sin dejar que este salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una claridad sobre la conducción y una aproximación al dominio del mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balón, intentando agarrar a sus compañeros los cuales están también en dominio del objeto intentando así en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
10 MIN.	FASE FINAL	Recuperación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentación de lo hablado en la reunión con el coordinador además de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesión lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

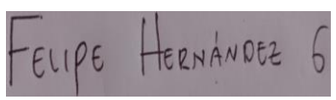
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	4/04/2023	NIVEL	INICIACÓN 2
OBJETIVO:	Realizar la técnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se da inicio al calentamiento preparando el cuerpo para la parte central del entrenamiento. Por medio de juegos y actividades propias del calentamiento activando de manera céfalo caudal cada segmento del cuerpo . 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	En una zona delimitada previamente (cuadro 10 * 10) . Se realizara conducción con punta de pie y con la condición de no salirse de la zona y tratar de no estrellarse con los demás compañeros. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón (definidos)	EJERCICIO 2	En la misma zona ya establecida se pondrán unos obstáculos (conos) seguirán realizando conducción ahora tratando de utilizar la planta del pie con la pierna dominante y las mismas condiciones del anterior ejercicio y se agrega el no tocar el cono. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	En grupos de tres deportistas deberán conducir el balón en una distancia de 20 metros con unos obstáculos dentro de esta distancia haciendo un zig zag conduciendo de las dos formas de conducción que ya se practicaron anteriormente. El grupo que lo haga de la mejor forma posible y rapidez será el ganador. 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	JUEGO	Se realiza juego de banquitas en las dos mitades del terreno de juego en los mismos grupos de tres personas para familiarizarse con el juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



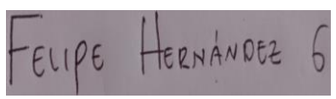
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	6/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.		Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.		Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



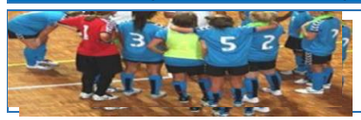
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

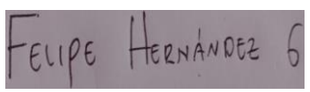
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	10/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, cuyo objetivo principal de la sesión es ejecutar los test físicos de las diferentes aptitutdes físicas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN. Y así estar en disposición para realizar los test físicos.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Test físico antropométricos	
MIN.			EJERCICIO 2	Test físicos	
MIN.			EJERCICIO 3	Test físicos especificos	
MIN.			EJERCICIO 4		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



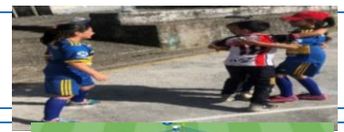
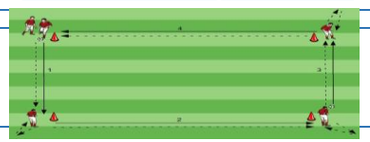
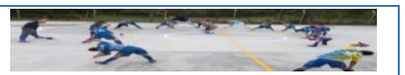
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

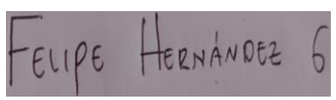
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	11/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida con movilidad articular de cada segmento del cuerpo. Se realizara juego dinámico en grupos de a 5 donde uno queda por fuera de los otros 4 que estarán abrazados y tratando de no dejar tocar la espalda de un	
MIN.	FASE CENTRAL	Rotación Simple	EJERCICIO 1	En grupos de a 4 deportistas se ubicara un cuadro de 10 * 10 y cada deportista se hará en un cono del cuadro, a la indicación del formador tendrán que cambiar de cono según el lado que el indique. Las variantes del ejercicio serán por diferentes lados de rotación.	
MIN.		Rotación Continua	EJERCICIO 2	En este ejercicio ahora los deportistas irán al cono de otro compañero cuando este llegue saldrá a otro cono el compañero alcanzado, la idea es que cuando ya se hayan ido un compañero sobre el otro el compañero final vaya al cono libre. 15´ MIN	
MIN.		Rotación Continua con balón	EJERCICIO 3	Ahora se hará el mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balón con punta de pie y entregándolo al compañero haciendo las veces de una especie de testigo para poder cambiar de posición. Las variantes radican en que ya no se conducirá el balón si no que ahora hará el pase a cualquiera de sus compañero y este ira a donde hizo el pase, se recuerda que lo ultimo debe ubicarse en el	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



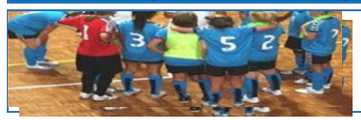
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

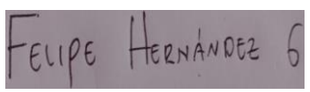
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, cuyo objetivo principal de la sesión es ejecutar los test físicos de las diferentes aptitutdes físicas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN. Y así estar en disposición para realizar los test físicos.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Test físico antropométricos	
MIN.			EJERCICIO 2	Test físicos	
MIN.			EJERCICIO 3	Test físicos especificos	
MIN.			EJERCICIO 4		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

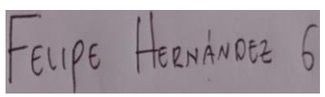
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

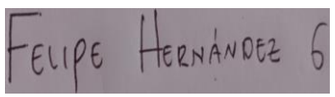
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	15

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.	FASE INICIAL — Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL — Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.	FASE CENTRAL — Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.	FASE CENTRAL — Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.	FASE CENTRAL — Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
	Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

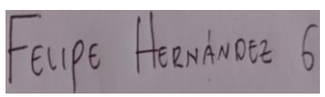
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

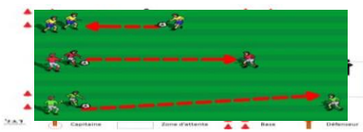
OBSERVACIONES:



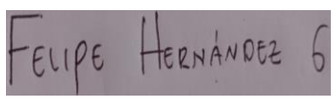
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	17

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción	EJERCICIO 1	En una distancia determinada por el formador se realizara pase con borde interno intercalando pie izquierdo y derecho según los tiempos que determine el formador, haciendo el niño primero una conducción hasta la mitad del recorrido y haciendo el pase y debe devolverse	
MIN.		Pase y Recepción	EJERCICIO 2	Ahora en grupos de tres deportistas y en una distancia de 10 metros se harán dos deportistas en un cono y el otro en otro cono, uno de los deportista lanzara el pase a donde esta el compañero solo y este deberá ir a donde hizo el pase el compañero recepcionara el balón y le hará el pase al otro compañero, debe ser un ejercicio constante. 15´ MIN	
MIN.		Pase, conducción y remate	EJERCICIO 3	Distribuidos en dos hileras en el mismo numero de deportistas de manera intercalada saldrá un deportista haciendo conducción del balón se lo pasara al formador este le devolverá el pase hacia adelante para que este corra y deberá rematar a porteria.15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



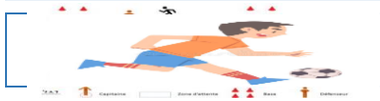
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

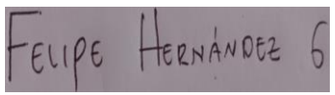
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Explorar el balón, por medio de difentes ejercicios de circuito			SESION	18

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, como se va a desarrollar la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 15 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Movimientos de balon (libre)	EJERCICIO 1	explorara con las diferentes superficies de contacto y llevara el balon por todas las partes de su cuerpo como del lugar dond este, intentando asi tener un poco de sencibilizacion y poder interactuar con el objeto para de esta manera tener una idea de lo que debe	
MIN.		movimientos con balon (definidos)	EJERCICIO 2	llevara el balon por medio de una zona ya establecida y definida sin dejara que este se salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una clarida sobre la conduccion y una aproximacion al dominio del mismo. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balon, intentando agarrar a sus compañeros los cuales estan tambien en dominio del objeto intentando asi en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimentacion de lo hablado en la reunion con el coordinador ademas de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cao de tre ya es
MIN.			ENSEÑANZA Y RETROALIMENTACIÓN	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y asi tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



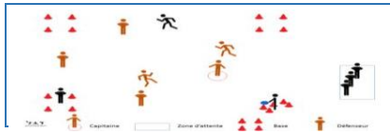
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

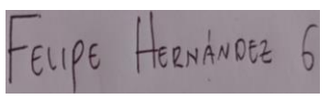
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	27/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	19

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.		Eliminación directa	JUEGO	En cuadrado se hace 8 deportistas maximo, los demás deportistas tienen el balón fuera del cuadro y objetivo pricipal es eliminar a los 8 deportistas, trabajando el fundamento técnico de pase, el iliminado vale cuando es intersertado por el balón del tren inferior.	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

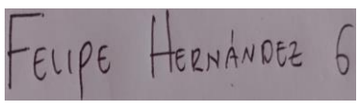
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	COMPAÑERISMO Y RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	3/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Explorar el deporte y familiarizar al niño con el elemento propio del deporte			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se les explica a los niños y niñas, como se va a desarrollar la sesión del día actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
15 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva el calentamiento preparando el cuerpo y del estado físico del niño, por medio de un calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinámicas que enriquezcan el proceso. 15 MIN	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para así tener sensibilización y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción de balón (especifico)	EJERCICIO 2	Llevara el balón por medio de una zona ya establecida sin dejar que este salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una claridad sobre la conducción y una aproximación al dominio del mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balón, intentando agarrar a sus compañeros los cuales están también en dominio del objeto intentando así en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
10 MIN.	FASE FINAL	Recuperación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentación de lo hablado en la reunión con el coordinador además de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesión lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



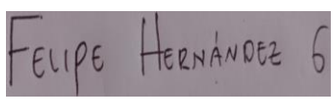
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	4/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Realizar la técnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se da inicio al calentamiento preparando el cuerpo para la parte central del entrenamiento. Por medio de juegos y actividades propias del calentamiento activando de manera céfalo caudal cada segmento del cuerpo . 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	En una zona delimitada previamente (cuadro 10 * 10) . Se realizara conducción con punta de pie y con la condición de no salirse de la zona y tratar de no estrellarse con los demás compañeros. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón (definidos)	EJERCICIO 2	En la misma zona ya establecida se pondrán unos obstáculos (conos) seguirán realizando conducción ahora tratando de utilizar la planta del pie con la pierna dominante y las mismas condiciones del anterior ejercicio y se agrega el no tocar el cono. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	En grupos de tres deportistas deberán conducir el balón en una distancia de 20 metros con unos obstáculos dentro de esta distancia haciendo un zig zag conduciendo de las dos formas de conducción que ya se practicaron anteriormente. El grupo que lo haga de la mejor forma posible y rapidez será el ganador. 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	JUEGO	Se realiza juego de banquitas en las dos mitades del terreno de juego en los mismos grupos de tres personas para familiarizarse con el juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



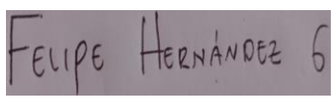
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	6/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.		Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.		Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



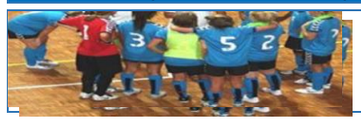
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

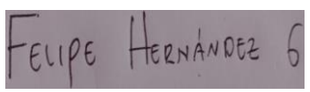
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	10/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, cuyo objetivo principal de la sesión es ejecutar los test físicos de las diferentes aptitutdes físicas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN. Y así estar en disposición para realizar los test físicos.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Test físico antropométricos	
MIN.			EJERCICIO 2	Test físicos	
MIN.			EJERCICIO 3	Test físicos especificos	
MIN.			EJERCICIO 4		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



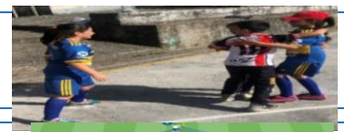
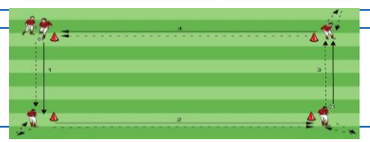
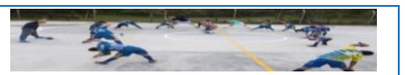
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

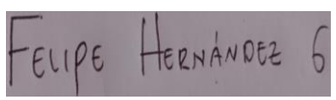
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	11/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida con movilidad articular de cada segmento del cuerpo. Se realizara juego dinámico en grupos de a 5 donde uno queda por fuera de los otros 4 que estarán abrazados y tratando de no dejar tocar la espalda de un	
MIN.	FASE CENTRAL	Rotación Simple	EJERCICIO 1	En grupos de a 4 deportistas se ubicara un cuadro de 10 * 10 y cada deportista se hará en un cono del cuadro, a la indicación del formador tendrán que cambiar de cono según el lado que el indique. Las variantes del ejercicio serán por diferentes lados de rotación.	
MIN.		Rotación Continua	EJERCICIO 2	En este ejercicio ahora los deportistas irán al cono de otro compañero cuando este llegue saldrá a otro cono el compañero alcanzado, la idea es que cuando ya se hayan ido un compañero sobre el otro el compañero final vaya al cono libre. 15´ MIN	
MIN.		Rotación Continua con balón	EJERCICIO 3	Ahora se hará el mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balón con punta de pie y entregándolo al compañero haciendo las veces de una especie de testigo para poder cambiar de posición. Las variantes radican en que ya no se conducirá el balón si no que ahora hará el pase a cualquiera de sus compañero y este ira a donde hizo el pase, se recuerda que lo ultimo debe ubicarse en el	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



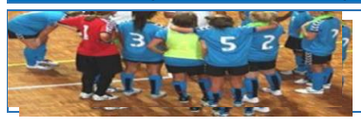
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

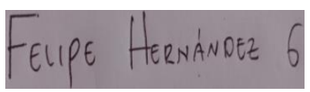
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	13/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, cuyo objetivo principal de la sesión es ejecutar los test físicos de las diferentes aptitutdes físicas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN. Y así estar en disposición para realizar los test físicos.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Test físico antropométricos	
MIN.			EJERCICIO 2	Test físicos	
MIN.			EJERCICIO 3	Test físicos especificos	
MIN.			EJERCICIO 4		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



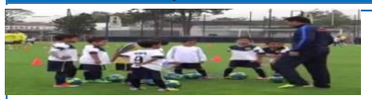
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

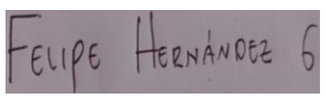
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	17/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



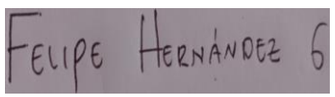
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	18/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	15

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.		Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.		Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

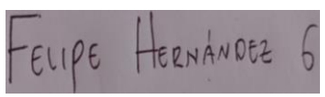
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	20/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

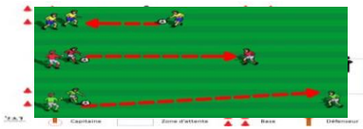
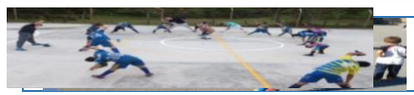
OBSERVACIONES:



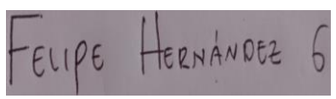
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	24/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	17

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción	EJERCICIO 1	En una distancia determinada por el formador se realizara pase con borde interno intercalando pie izquierdo y derecho según los tiempos que determine el formador, haciendo el niño primero una conducción hasta la mitad del recorrido y haciendo el pase y debe devolverse	
MIN.		Pase y Recepción	EJERCICIO 2	Ahora en grupos de tres deportistas y en una distancia de 10 metros se harán dos deportistas en un cono y el otro en otro cono, uno de los deportista lanzara el pase a donde esta el compañero solo y este deberá ir a donde hizo el pase el compañero recepcionara el balón y le hará el pase al otro compañero, debe ser un ejercicio constante. 15´ MIN	
MIN.		Pase, conducción y remate	EJERCICIO 3	Distribuidos en dos hileras en el mismo numero de deportistas de manera intercalada saldrá un deportista haciendo conducción del balón se lo pasara al formador este le devolverá el pase hacia adelante para que este corra y deberá rematar a porteria.15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

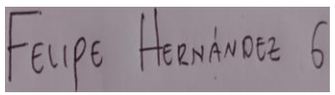
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	25/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Explorar el balón, por medio de difentes ejercicios de circuito			SESION	18

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, como se va a desarrollar la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 15 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Movimientos de balon (libre)	EJERCICIO 1	explorara con las diferentes superficies de contacto y llevara el balon por todas las partes de su cuerpo como del lugar dond este, intentando asi tener un poco de sencibilizacion y poder interactuar con el objeto para de esta manera tener una idea de lo que debe	
MIN.		movimientos con balon (definidos)	EJERCICIO 2	llevara el balon por medio de una zona ya establecida y definida sin dejara que este se salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una clarida sobre la conduccion y una aproximacion al dominio del mismo. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balon, intentando agarrar a sus compañeros los cuales estan tambien en dominio del objeto intentando asi en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimentacion de lo hablado en la reunion con el coordinador ademas de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cao de tre ya es
MIN.			ENSEÑANZA Y RETROALIMENTACIÓN	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y asi tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

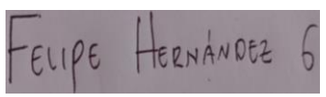
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	27/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	19

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.		Eliminación directa	JUEGO	En cuadrado se hace 8 deportistas maximo, los demás deportistas tienen el balón fuera del cuadro y objetivo pricipal es eliminar a los 8 deportistas, trabajando el fundamento técnico de pase, el iliminado vale cuando es intersertado por el balón del tren inferior.	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

ANEXO 7: PLAN MENSUAL DE MARZO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	MARZO	MUNICIPIO:	GACHALÁ	
LUGAR:	CANCHA JUAN XXIII	HORARIO DE PRACTICA:	LUNES, MARTES, JUEVES 2 - 8 PM	
DESARROLLO MENSUAL		NIVEL		
		INICIACIÓN 1	INICIACIÓN 2	FUNDAMENTACIÓN
		MARZO	MARZO	MARZO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES / VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
		RESPONSABILIDAD	x	x	x
		COMPAÑERISMO	x	x	x
		JUSTICIA			
		COOPERACION	x	x	x
		LEALTAD	x	x	x
		TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
	VALORES / VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	x
		OBEDIENCIA	x	x	x
		AUTODISCIPLINA	x	x	
		PARTICIPACIÓN	x	x	x
		PERSEVERANCIA	x	x	x
		AUTODOMINIO	x	x	
		RECOMPENSA	x		
	PARTE INCIAL / INICIO	INTRODUCCIÓN	x	x	x
		MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
		CALENTAMIENTO	x	x	
	PARTE CENTRAL / DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x	x	
		RITMO	x	x	x
		EQUILIBRIO	x	x	x
		ORIENTACION	x	x	x
		DIFERENCIACION	x	x	x
		REACCIÓN	x	x	x
		ADAPTACIÓN	x	x	x
	PARTE CENTRAL / CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	x
		VELOCIDAD	x	x	x
		FLEXIBILIDAD	x	x	x
		RESISTENCIA	x	x	x
	PARTE CENTRAL / ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x	x	x
		REMATE	x	x	x
		SAQUE	x	x	x
			x	x	x
	PARTE CENTRAL / ELEMENTOS TACTÍCOS	ROTACIÓN	x	x	x
		REPLIEGUE	x	x	x
		DEFENSIVO	x	x	x
		OFENSIVO		x	x
		LABORATORIO		x	x
	PARTE CENTRAL / RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
		JUEGOS TRADICIONALES	x	x	x
		ACTIVIDADES ARTISTICAS	x	x	x
		CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
		FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	x
	PARTE FINAL / FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR: Felipe Hernández G

ANEXO 8: PLAN MENSUAL DE ABRIL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	ABRIL	MUNICIPIO:	GACHALÁ	
LUGAR:	CANCHA JUAN XXIII	HORARIO DE PRACTICA:	LUNES, MARTES, JUEVES 2 - 8 PM	
DESARROLLO MENSUAL		NIVEL		
		INICIACIÓN 1	INICIACIÓN 2	FUNDAMENTACIÓN
		ABRIL	ABRIL	ABRIL
DESARROLLO MENSUAL	VALORES / VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
		RESPONSABILIDAD	x	x	x
		COMPAÑERISMO	x	x	x
		JUSTICIA			
		COOPERACION	x	x	x
		LEALTAD	x	x	x
		TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
	VALORES / VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	x
		OBEDIENCIA	x	x	x
		AUTODISCIPLINA	x	x	
		PARTICIPACIÓN	x	x	x
		PERSEVERANCIA	x	x	x
		AUTODOMINIO	x	x	
		RECOMPENSA	x		
	PARTE INCIAL / INICIO	INTRODUCCIÓN	x	x	x
		MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
		CALENTAMIENTO	x	x	
	PARTE CENTRAL / DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x	x	
		RITMO	x	x	x
		EQUILIBRIO	x	x	x
		ORIENTACION	x	x	x
		DIFERENCIACION	x	x	x
		REACCIÓN	x	x	x
		ADAPTACIÓN	x	x	x
	PARTE CENTRAL / CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	x
		VELOCIDAD	x	x	x
		FLEXIBILIDAD	x	x	x
		RESISTENCIA	x	x	x
	PARTE CENTRAL / ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x	x	x
		REMATE	x	x	x
		SAQUE	x	x	x
			x	x	x
	PARTE CENTRAL / ELEMENTOS TACTÍCOS	ROTACIÓN	x	x	x
		REPLIEGUE	x	x	x
		DEFENSIVO	x	x	x
		OFENSIVO		x	x
		LABORATORIO		x	x
	PARTE CENTRAL / RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
		JUEGOS TRADICIONALES	x	x	x
		ACTIVIDADES ARTISTICAS	x	x	x
		CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
		FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	x
	PARTE FINAL / FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR: Felipe Hernández G

ANEXO 9: CERTIFICADO DE CONSTANCIA MUNICIPAL.

LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

HACE CONSTAR:

Que el señor **EVER FELIPE HERNANDEZ GARZON**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.094.957.782 de Armenia, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTSAL, durante el período comprendido del 01 de marzo al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Secretaría de Desarrollo Social de Gachalá, a los treinta (30) días del mes de marzo de 2023.

SANDRA MILENA GARZON BELTRAN
Secretaria de Desarrollo Social

Elaboró: ***Hugo E. Calderón. / Contratista.*** *P- PS No. 059*
Revisó: ***SANDRA MILENA GARZoN BELTRAN*** */ secretaria de Desarrollo Social.*

Powered by CamScanner

ANEXO 10: ACTA DE REUNIÓN Y PERMANENCIA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
REUNIÓN TECNICA REPORTE FORMATIVO	09-03-2023	5

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
GACHALÁ CUND	9:30 AM.	

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

- SOCIALIZAR PLAN DEPORTE FORMATIVO 2023.
- PRESENTACIÓN DE FORMADORES ASIGNADOS AL MUNICIPIO

ORDEN DEL DÍA:

- SOCIALIZACIÓN ENLACE PROVINCIAL.
- SOCIALIZACIÓN Y PRESENTACIÓN FORMADORES
- SOCIALIZACIÓN GESTOR ALEX VARGAS
- INTERVENTORÍA MUNICIPIOS.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

1. PRESENTACIÓN DE METAS INDEPORTES 2023
2. SOCIALIZA EL GESTOR ALEX VARGAS OBLIGACIONES, ACTIVIDADES QUE SE RECIBIRÁN DESDE EL REPORTE FORMATIVO
3. PRESENTACIÓN DE LOS FORMADORES FELIPE HERNANDEZ, JONATHAN MIRANDA EN LAS DISCIPLINAS DE FUTBOL Y CANTAJE RESPECTIVAMENTE.

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

COMPROMISOS: 1. COMPROMISO Y RESPONSABILIDAD POR PARTE DE LOS FIRMANTES 2. SOCIALIZACIÓN PLANEACIÓN Y ACTIVIDADES DE COORDINADOR DEL MUNICIPIO. 3. ACOMPAÑAMIENTO DEL REGIONAL ENTRE EL MUNICIPIO Y EL INSTITUTO.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
ALEX VARGAS	
HUGO E CALDERON C.	
Hernan Bonilla Pava	
Sandra M. Garzón Beltran	
Jonathan - DAVID MORENO BEJARANO.	
FELIPE HERNÁNDEZ G.	
Ubeimar Boracaldo M	

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
REUNIÓN TECNICA DEPORTE FORMATIVO	09-03-2023	5

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
GACHALÁ CUND.	9:30 AM.	

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

- SOCIALIZAR PLAN DEPORTE FORMATIVO 2023.
- PRESENTACIÓN DE FORMADORES ASIGNADOS AL MUNICIPIO

ORDEN DEL DÍA:

- SOCIALIZACIÓN ENLACE PROVINCIAL.
- SOCIALIZACIÓN Y PRESENTACIÓN FORMADORES
- SOCIALIZACIÓN GESTOR ALEX LLERAS
- INTERVENTORÍA MUNICIPIOS.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

1. PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES INDEPORTES 2023.
2. SOCIALIZA EL GESTOR ALEX LLERAS OBLIGACIONES, ACTIVIDADES QUE SE REALIZARA DESDE EL DEPORTE FORMATIVO.
3. PRESENTACIÓN DE LOS FORMADORES FELPE HERNANDEZ, JONATHAN MORENO EN LAS DISCIPLINAS DE FUTBOL Y CANOTAJE. RESPECTIVAMENTE.

Powered by CamScanner

ANEXO 10: ACTA DE REUNIÓN Y PERMANENCIA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
Euer Felipe Hernández G.	Formador Deportivo	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
Gachalá	Cundinamarca	09/03/2023

QUIEN CERTIFICA

Hugo E Calderon C	Coordinador Deportivo
NOMBRE	CARGO
[signature]	Secretario Desarrollo Social
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

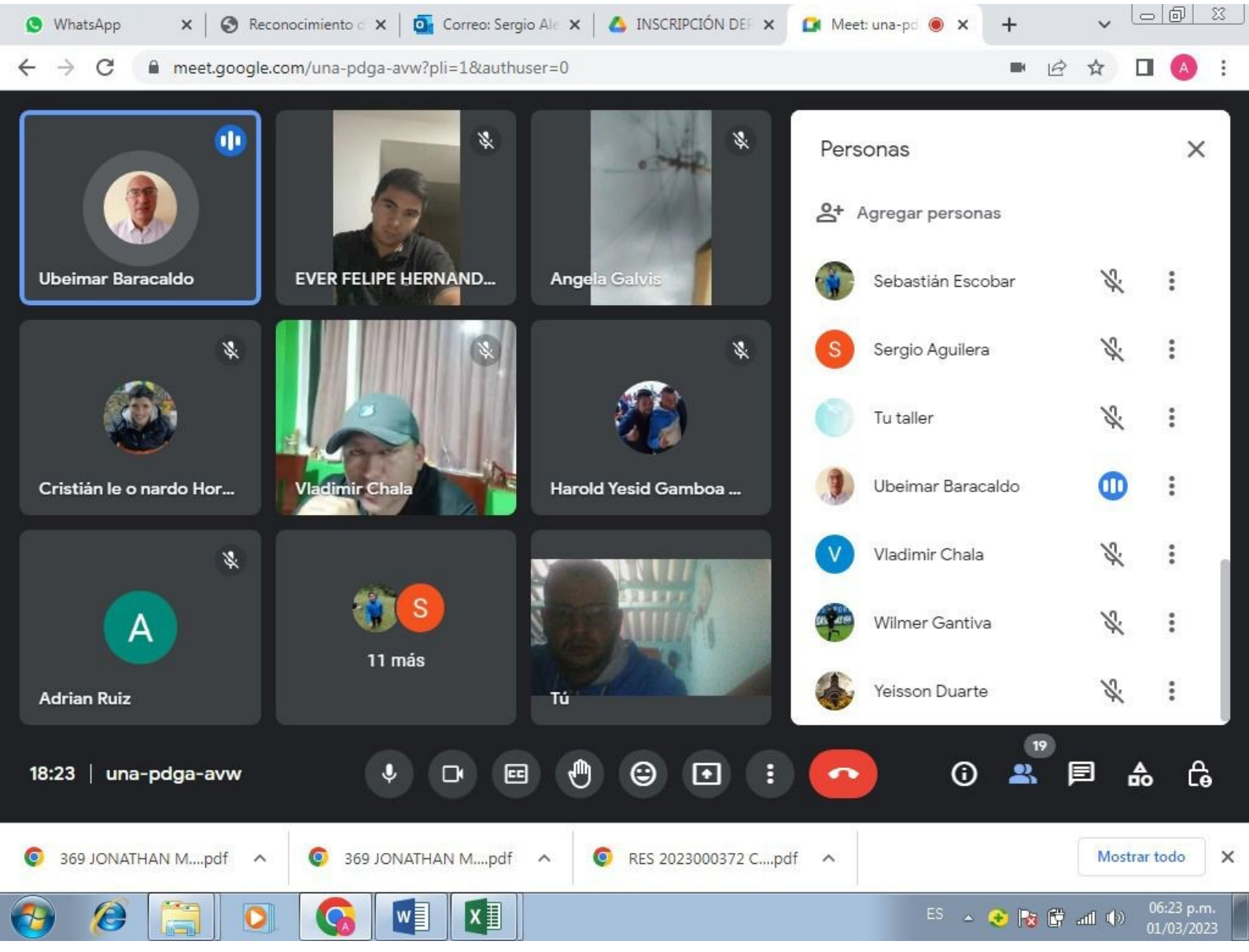
Objeto de la visita

Presentación de los formadores y socialización de los roles del año en la escuela de formación.

Observaciones

Se recomienda mucho la comunicación, el trabajo en equipo. El apoyo en el municipio durante el año en cuentos deportivos.

Powered by CamScanner


WhatsApp
Reconocimiento
Correo: Sergio Ale
INSCRIPCIÓN DE
Meet: una-pd
meet.google.com/una-pdga-avw?pli=1&authuser=0
Ubeimar Baracaldo
EVER FELIPE HERNAND...
Angela Galvis
Cristián le o nardo Hor...
Vladimir Chala
Harold Yesid Gamboa ...
Adrian Ruiz
11 más
Tú
Personas
Agregar personas
Sebastián Escobar
Sergio Aguilera
Tu taller
Ubeimar Baracaldo
Vladimir Chala
Wilmer Gantiva
Yeisson Duarte
18:23 | una-pdga-avw
19
369 JONATHAN M....pdf
369 JONATHAN M....pdf
RES 2023000372 C....pdf
Mostrar todo
ES
06:23 p.m.
01/03/2023