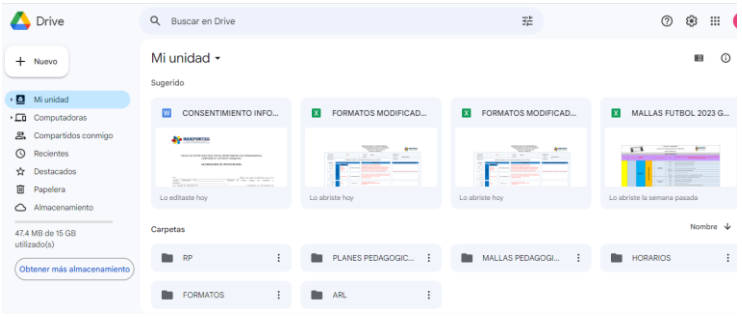
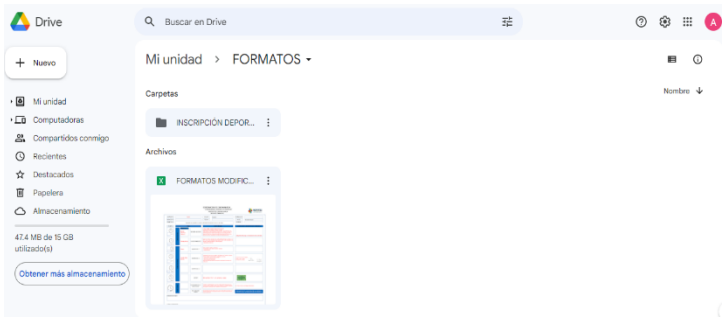
EVIDENCIAS INFORME 1 MES DE MARZO - CTO 371 -2023			
Nombre del contratista	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ		
Número de identificación	1079032499 de Ubalá	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	Del 1/03/2023 al 30/03/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000374 24/02/2023

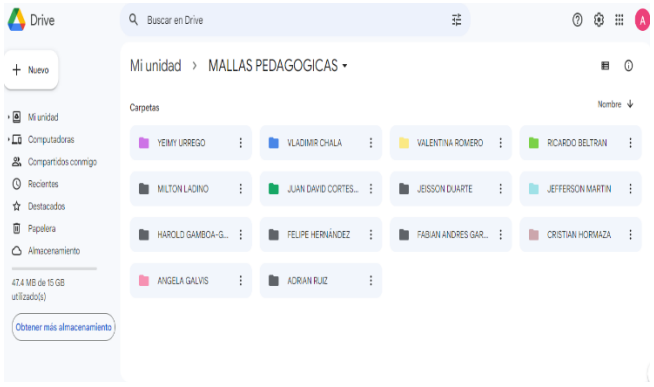
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

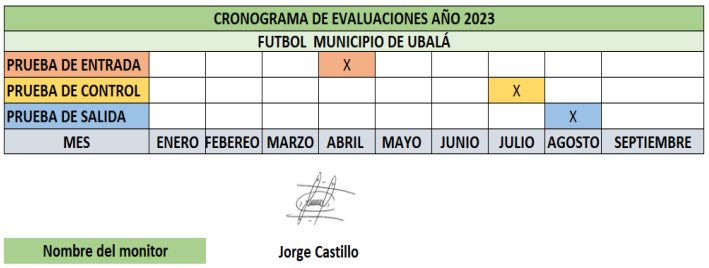
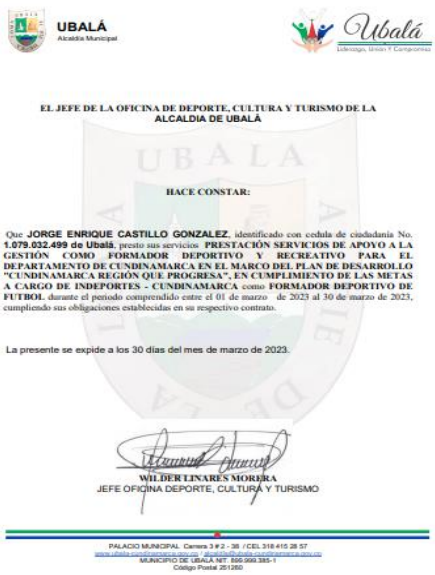
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 AFICHE PROMOCIONAL INVITACION A FORMAR PARTE DE LA ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL
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	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION F1 ANEXO 1. ASISTENCIA POR NIVEL

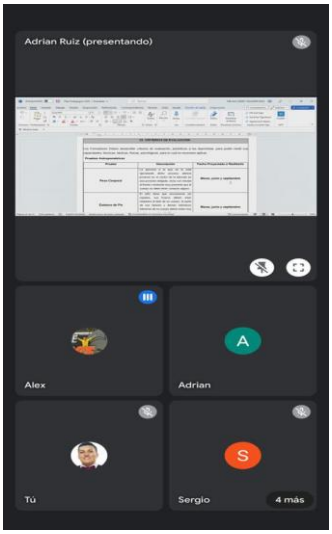
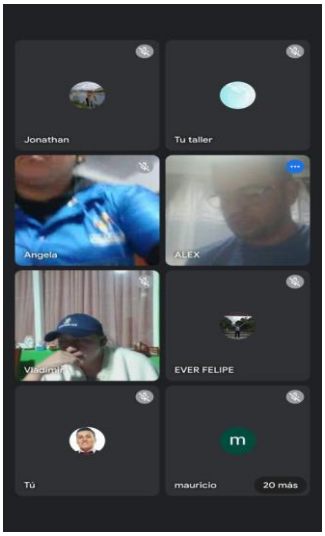
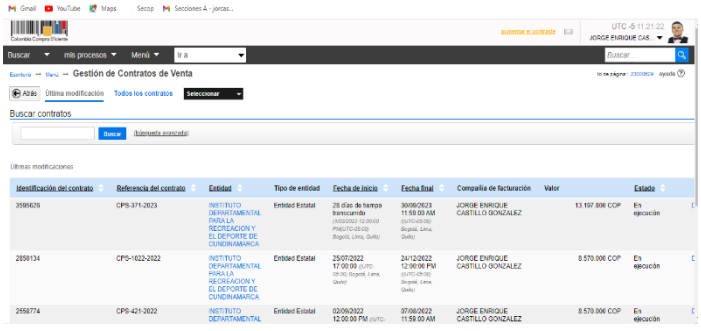
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN DIEGO ACOSTA LINARES	3208963614								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
2	ALAN SMIT AGUILERA PARRA	3144043911								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
3	JUAN JOSE LESMES GARZON	3219475054								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
4	ALHAN YERACK CASTILLO CASTILLO	3152905969								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
5	DUVAN FELIPE MARTINEZ CARDENAS	3114524299								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
6	MARLON SAMIR ROSAS VARGAS	3223096483								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
7	JHONATAN ALEXIS RODRIGUEZ HIDALGO	3124395480								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
8	WILLIAN DANIEL VARGAS URREGO	3127113826								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
9	DIEGO AGUILERA CIPRIAN	3205762890								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
10	JUAN CAMILO GARZON LINARES	3124149648								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
11	JUAN JOSE VACA NEIRA	3138859018								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
12	DEIVY ALEJANDRO PEÑA MORERA	3223300818								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
13	EDWIN FELIPE LINARES MARTINEZ	3113927847								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
14	ANDRES FELIPE RUIZ MOERNO	3132133239								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
15	NICOLAS DIAZ NAVARRO	3223065135								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
16	DANIEL STIVEN RODRIGUEZ URREGO	3213854554								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
17	SAMUEL MENDIENTA CHAVEZ	3208316066								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%

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, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	  PANTALLAZO ENTREGA DE PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR POR MEDIO DEL DRIVE. ANEXO 2: ACTA DE INICIO, PLAN PEDAGÓGICO, MALLAS CURRICULARES Y HORARIOS DE TRABAJO.
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad. .	 ANEXO 3: TRES FOTOGRAFIAS POR CATEGORIA
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.	
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.	 FOTOGRAFIA HACIENDO BUEN USO DE LA IMAGEN DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.
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 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	  ALISTAMIENTO CAMPO DEPORTIVO ENTREMIENTOS EN EL COLEGIO INSTITUTO – UBALÁ ANEXO 5: PLANES DIARIOS DE CLASE DE MARZO ANEXO 6: PLANES DIARIOS DE CLASE 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.	 CONSOLIDACION DE TODA LA DOCUMENTACION A TRAVES DEL DRIVE.

9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO #DeporteQueProgresa INDEPORTES DEPORTE: FÚTBOL — VALOR — COMPAÑERISMO — FORMADOR: JORGE CASTILLO MUNICIPIO: UBALÁ — FECHA: 18/03/2023 — 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) FASE INICIAL: Explicación de la Sesión — Sensibilización — 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 Calentamiento — Fases de 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 FASE CENTRAL: Conducción de balón (libre) — Ejercicio 1 — Exploraran 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 Conducción de balón (específico) — 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 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 FASE FINAL: Estiramiento — Estiramiento — 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. Retroalimentación — Retroalimentación — 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 PLANEACION DE UNA SESION MIN. OBSERVACIONES: FIRMA FORMADOR: SEISONES DE CLASE DEL MES DE MARZO. ANEXO 7: PLAN MENSUAL DE MARZO ANEXO 8: PLAN MENSUAL DE ABRIL
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.	 CRONOGRAMA DE EVALUACIONES AÑO 2023 FUTBOL MUNICIPIO DE UBALÁ PRUEBA DE ENTRADA — X PRUEBA DE CONTROL — X PRUEBA DE SALIDA — X MES: ENERO, FEBEREO, MARZO, ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE Nombre del monitor: Jorge Castillo CRONOGRAMA DE APLICACION DE LAS EVALUACIONES. ANEXO 9. EN PDF CRONOGRAMA DE EVALUACONES TECNICAS, FISICAS Y TEORICAS MES DE ABRIL
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	 UBALÁ Alcaldía Municipal — Ubalá Liderazgo, Unión Y Compromiso EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÁ HACE CONSTAR: Que JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ, identificado con cedula de ciudadanía No. 1.079.032.499 de Ubalá, presto sus servicios 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 como FORMADOR DEPORTIVO DE FUTBOL durante el periodo comprendido entre el 01 de marzo de 2023 al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los 30 días del mes de marzo de 2023. WILDER LINARES MORERA JEFE OFICINA DEPORTE, CULTURA Y TURISMO PALACIO MUNICIPAL Carrera 3 # 2 - 38 / CEL 318 415 28 57 MUNICIPIO DE UBALÁ NIT 899.999.385-1 Código Postal 251050 ANEXO 10. EN PDF ENTREGO LA CERTIFICACION EMITIDA POR LA COORDINACION DE DEPORTES, EN LAS EVIDENCIAS

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 el apoyo de las actividades que Indeportes Cundinamarca disponga para la región del Guavio en la vigencia del año 2023 estaré presto a colaborar con los diferentes eventos propuestos tanto a nivel de la disciplina deportiva como en cuanto al aspecto recreativo. Proyecte entregar las respectivas evidencias cuando se dé por cumplida la respectiva obligación.
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	  REUNION DIA 17 DE MARZO POR MEET EXPLICACION DE LOS FORMATOS PARA REALIZAR PLAN Y MALLA PEDAGOGICA REUNION POR MEET EL DIA 22 DE MARZO EXPLICACION DE LOS FORMATOS PARA LA ELABORACION DEL INFORME. ANEXO 11. EN PDF ACTA DE REUNION DE PRESENTACION EN EL MUNICIPIO DE UBALÁ, EN LAS EVIDENCIAS
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.	Proyecte entregar debidamente diligenciado cuando sean requeridos los documentos que son solicitados de la subgerencia administración y financiera el FUID.
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).	 PANTALLAZO SECOP II
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.	Realice entrega del informe al gestor Alexander Urrego con los avances que tuve este mes de febrero y proyecte la entrega del informe final cuando sea requerido. Cumplí con todos los criterios exigidos por el supervisor para la entrega de estos informes.

ANEXO 1. CONTROL ASISTENCIA POR NIVEL OBLIGACION 2.

INICIACION I1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION I1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SAMUEL DAVID MORERA LINARES	3107507025								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
2	ANDRES FELIPE ROMERO NOVOA	3161466992								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
3	ANDRES JACOB SANCHEZ MONCADA	3107521659								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
4	CRISTIAN ALEXANDER AGUILERA CIPRIAN	3205762890								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
5	MARTIN SANTIAGO AGUILERA QUIMBAY	3127823120								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
6	EDWIN SANTIANGO MONCADA REYES	3164741324								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
7	JHON EMANUEL MONCADA BELTRAN	3212598164								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
8	JUAN SEBASTIAN URREGO PEÑA	3226539188								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
9	JUAN CAMILO BOTINA BELTRAN	3118249363								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
10	DAVID MATEO GARAVITO	3115342230								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
11	MAIKOL JHAIR BELTRAN BEJARANO	3228364478								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
12	JERONIMO MENDIETA CHAVEZ	3208316066								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	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.

INICIACION I3

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION I3

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	WILDER ALEXIS GONZALEZ RODRIGUEZ	3132414396								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
2	ERIC LEANDRO CARABALLO BELTRAN	3214001434								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
3	SANTIAGO MUETE GARZON	3118733313								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
4	JOEL SEBASTIAN SARMIENTO PEÑATE	3115499735								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
5	HEYDER IVAN CARABALLO BELTRAN	3214001434								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
6	LUIS CARLOS MARTIN VELEZ	3118473183								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
7	FREIMAN JHAIR CONTRERAS CALDERON	3107805127								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
8	KEVIN STIVEN RAMIREZ ROMERO	3112462240								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
9	ADRIAN YAIR GONZALEZ RODRIGUEZ	3132414396								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
10	JHON SEBASTIAN GARZON GONZALEZ	3124149648								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
11	SERGIO ANDRES CASTRO LESMES	3133905965								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
12	HARID GIOVANNY AGUILERA NARVAEZ	3148639323								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
13	MARLON FELIPE PARRA CARABALLO	3228302123								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
14	FERNAN EDUARDO DIAZ NAVARRO	3223065135								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
15	DAVID SANTIAGO JIMENEZ BELTRAN	3138745326								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
16	JULIAN FELIPE JIMENEZ BELTRAN	3138745326								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
17	SERGIO URREA PEREZ	3124078939								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
18	DANIEL ENRIQUE ROZO VARGAS	3114622475								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
19	JOSETH DAMIAN ARCHILA GONZALEZ	3202236254								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
20	JUAN FELIPE CARABALLO ACOSTA	3204750422								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
21	JEISEMBER ADRIAN BARRETO RODRIGUEZ	3183971743								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
22	KEVIN ESTEBAN URREGO PEREZ	3103468306								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
23	TOMAS SANTIAGO PLAZAS CARDENAS	3215443649								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	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.

FUNDAMENTACION F1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION F1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN DIEGO ACOSTA LINARES	3208963614								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
2	ALAN SMIT AGUILERA PARRA	3144043911								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
3	JUAN JOSE LESMES GARZON	3219475054								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
4	ALHAN YERACK CASTILLO CASTILLO	3152905969								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
5	DUVAN FELIPE MARTINEZ CARDENAS	3114524299								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
6	MARLON SAMIR ROSAS VARGAS	3223096483								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
7	JHONATAN ALEXIS RODRIGUEZ HIDALGO	3124395480								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
8	WILLIAN DANIEL VARGAS URREGO	3127113826								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
9	DIEGO AGUILERA CIPRIAN	3205762890								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
10	JUAN CAMILO GARZON LINARES	3124149648								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
11	JUAN JOSE VACA NEIRA	3138859018								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
12	DEIVY ALEJANDRO PEÑA MORERA	3223300818								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
13	EDWIN FELIPE LINARES MARTINEZ	3113927847								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
14	ANDRES FELIPE RUIZ MOERNO	3132133239								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
15	NICOLAS DIAZ NAVARRO	3223065135								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
16	DANIEL STIVEN RODRIGUEZ URREGO	3213854554								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	0	100%
17	SAMUEL MENDIENTA CHAVEZ	3208316066								1	1	1					1	1	1					1	1	1								9	9	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, PLAN PEDAGOGICO, MALLAS CURRICULARES Y HORARIOS DE TRABAJO OBLIGACION 3

INDEPORTES

ACTA DE INICIO	
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS No.371 DE 2023	
N° de contrato:	371 DE 2023
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ
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:	UBALÁ
Deporte o disciplina:	FUTBOL

El 01 de marzo de 2023, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1079032499 de Ubalá 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. 371 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-2023000374	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 MENDEZ LASPRIELLA Supervisor	**JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ** Contratista

PLAN PEDAGOGICO Y METODOLOGICO PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA” EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

CONTRATO NUMERO 371 DE 2023

AUTOR

JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ

ESCUELA FORMACION FUTBOL – MUNICIPIO DE UBALÁ

FEBRERO DE 2023

FUTBOL

Conjunto: Futbol

Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	**Iniciación I1** **Iniciación I3**	6-8 años 13-17 años
2	**Fundamentación F1**	9-12 años

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

1. INTRODUCCION

Esta propuesta está diseñada para un proceso deportivo de 7 meses y consta de tres grupos: Iniciación I2, I3 y Fundamentación F1, cada uno compuesto por niños con edades entre los 6 a 17 años.

El objetivo principal de esta propuesta es brindar a los niños una formación deportiva integral que les permita desarrollar habilidades físicas, técnicas y tácticas, así como valores como el trabajo en equipo, la disciplina y la perseverancia. Para lograr esto, e creado un plan pedagógico y metodológico, adaptados a su nivel de habilidad y edad.

En el grupo de Iniciación I1 y I3, se enfocará en la enseñanza de las habilidades básicas y tácticas del fútbol. En el grupo de Fundamentación F1, se perfeccionarán las habilidades ya adquiridas y se introducirán nuevos conceptos tácticos y técnicos.

En cada grupo, se llevarán a cabo entrenamientos enfocados en la mejora individual y colectiva de los niños, así como juegos y competencias para fomentar el espíritu competitivo y la motivación.

En resumen, esta propuesta de estructura de plan pedagógico y metodológico para la escuela de formación deportiva de fútbol en el municipio de Ubalá tiene como objetivo brindar a los niños una formación integral y enfocada en su desarrollo deportivo y personal. Ayudando a alcanzar su máximo potencial en el campo de juego y fuera de él.

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 tal manera 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.

ANTECEDENTES E HISTORIA DEL FUTBOL

El fútbol es uno de los deportes más populares en todo el mundo y su historia se remonta a miles de años atrás. Si bien es difícil determinar el origen exacto del fútbol, se cree que se jugaba en la antigua China, Grecia y Roma (Magoun, 1938). La versión moderna del juego, sin embargo, se desarrolló en Inglaterra durante el siglo XIX.

En 1863, se creó la Asociación de Fútbol en Inglaterra, que estableció las primeras reglas oficiales del juego. Estas reglas incluían la prohibición de llevar el balón con las manos o los brazos, excepto para el portero, y la definición del tamaño del balón y las medidas del campo (IFAB, 2020). Estas reglas sirvieron de base para el desarrollo del fútbol moderno y se extendieron rápidamente por todo el mundo.

El fútbol se convirtió rápidamente en un fenómeno global, y el primer torneo internacional de fútbol se llevó a cabo en 1900, cuando se disputó la Copa de Oro Británica. La popularidad del fútbol continuó creciendo, y en 1930 se organizó la primera Copa del Mundo de la FIFA en Uruguay. Este evento deportivo se ha convertido en el más grande del mundo y se celebra cada cuatro años (FIFA, 2018).
A lo largo de la historia, el fútbol ha evolucionado y se ha adaptado a diferentes culturas y países. En Brasil, por ejemplo, el fútbol se ha convertido en una parte integral de la cultura y la identidad nacional. El país ha producido algunos de los jugadores más famosos de la historia del fútbol, incluyendo a Pelé y Ronaldo (DaCosta, 2018).

En África, el fútbol ha sido utilizado como una herramienta para promover la paz y la reconciliación en las comunidades afectadas por conflictos. La Fundación Internacional para la Paz a través del Deporte y la UNESCO han trabajado juntas para fomentar el uso del fútbol como una herramienta para promover la paz y la resolución de conflictos (UNESCO, 2010).

El fútbol también ha sido objeto de controversia a lo largo de la historia. En la década de 1930, la Alemania nazi utilizó el fútbol como una herramienta de propaganda para promover la imagen del régimen nazi en el extranjero. En la década de 1970, el fútbol se vio afectado por la violencia y los disturbios en las gradas en Inglaterra, lo que llevó a la implementación de medidas de seguridad más estrictas (Dunning et al., 1988).

En resumen, la historia del fútbol es rica y diversa, abarcando culturas y países de todo el mundo. Desde sus orígenes antiguos hasta su forma moderna, el fútbol ha demostrado ser un deporte que trasciende las barreras culturales y geográficas. Aunque ha sido objeto de controversia a lo largo de la historia, el fútbol

HISTORIA DEL FÚTBOL EN COLOMBIA

El fútbol es un deporte que ha tomado gran importancia en la cultura colombiana. Aunque su práctica inició a finales del siglo XIX, fue en la década de 1930 cuando se consolidó como uno de los deportes más populares del país.

Durante los primeros años del fútbol en Colombia, el deporte se limitaba a partidos informales entre equipos de la élite bogotana. Sin embargo, en 1924, se creó el primer equipo de fútbol organizado en Colombia, el Club Deportivo Barranquilla. Desde entonces, el fútbol se ha convertido en un deporte masivo en el país, siendo la liga profesional de fútbol colombiana una de las más importantes de Latinoamérica.

El desarrollo del fútbol en Colombia se ha visto marcado por importantes hitos en su historia. Uno de los eventos más significativos fue la creación de la Asociación Colombiana de Fútbol en 1938, que permitió el desarrollo del deporte a nivel nacional. También destacan los éxitos de la Selección Colombia de fútbol, como su clasificación a la Copa Mundial de la FIFA en 1962, 1990, 1994, 1998, 2006, 2014 y 2018.

El fútbol en Colombia ha sido un factor importante en la construcción de la identidad cultural del país. A través del deporte, los colombianos han logrado establecer una identidad colectiva y compartir

emociones y pasiones, lo que ha generado una unión nacional en torno al fútbol.

DEPORTISTAS COLOMBIANOS DESTACADOS

Colombia es un país que ha dado a luz a una gran cantidad de deportistas de talla internacional. A continuación, se presentan algunos de los deportistas más destacados de Colombia en diferentes disciplinas deportivas.

1. Carlos Valderrama: Carlos "El Pibe" Valderrama es uno de los futbolistas más emblemáticos de Colombia. Fue capitán de la selección colombiana en los mundiales de 1990, 1994 y 1998 y es considerado uno de los mejores jugadores en la historia del fútbol colombiano.

2. Radamel Falcao: Radamel Falcao García es un futbolista que ha tenido una carrera destacada en el fútbol europeo. Es uno de los máximos goleadores de la selección colombiana y ha jugado en equipos como el Atlético de Madrid, Mónaco, Manchester United, Chelsea y Galatasaray.

3. Faustino Asprilla: Faustino Asprilla es otro de los futbolistas colombianos más destacados de la historia. Participó en los mundiales de 1994 y 1998 con la selección colombiana y jugó en equipos como el Parma y el Newcastle United.

4. James Rodríguez: James Rodríguez es uno de los futbolistas más talentosos de la actualidad. Ha jugado en equipos como el Real Madrid, Bayern Munich y Everton. Fue uno de los máximos goleadores del mundial de Brasil 2014 y es considerado uno de los mejores jugadores en la historia del fútbol colombiano.

5. Fredy Rincón: Fredy Rincón es otro de los futbolistas colombianos más destacados en la historia. Participó en los mundiales de 1990, 1994 y 1998 con la selección colombiana y jugó en equipos como el Real Madrid, Corinthians y Palmeiras.

6. Mario Yepes: Mario Alberto Yepes es un exfutbolista colombiano que jugó en equipos como el River Plate, Nantes, PSG, AC Milan y Atalanta. Participó en los mundiales de 1998, 2002, 2006 y 2014 con la selección colombiana.

7. Abel Aguilar: Abel Aguilar es un exfutbolista colombiano que jugó en equipos como el Toulouse, Hércules, Deportivo La Coruña y Cali. Participó en los mundiales de 2010 y 2014 con la selección colombiana.

8. Óscar Córdoba: Óscar Córdoba es un exfutbolista colombiano que jugó en equipos como el Atlético Nacional, Boca Juniors, Perugia y Besiktas. Fue el portero titular de la selección colombiana en los mundiales de 1994 y 1998.

IMPORTANCIA DEL FÚTBOL EN NIÑOS Y JÓVENES

El fútbol es uno de los deportes más populares en todo el mundo y especialmente en América Latina, donde es considerado una pasión nacional. Desde temprana edad, muchos niños y jóvenes se ven atraídos por este deporte, ya sea porque lo ven en la televisión, porque sus amigos lo practican o porque sus padres los llevan a un campo de fútbol.

Sin embargo, el fútbol en niños y jóvenes no solo es un juego, también es un medio para el desarrollo físico, psicológico y social de los niños y jóvenes. A través del fútbol, los niños y jóvenes aprenden habilidades sociales y emocionales, como la cooperación, la competencia justa, el liderazgo, la tolerancia, la disciplina y

la perseverancia. Además, el fútbol puede ayudar a mejorar la autoestima, la salud mental y física, así como reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Desde la perspectiva educativa, el fútbol puede ser una herramienta para el aprendizaje y la enseñanza de valores, habilidades y conocimientos. Por ejemplo, algunos programas de fútbol para niños y jóvenes están diseñados para enseñar habilidades de alfabetización, matemáticas y ciencias, así como para fomentar la creatividad y la innovación.

Desde el ámbito de la salud, se ha demostrado que la práctica del fútbol puede ser beneficiosa para la salud física y mental de los niños y jóvenes. Según estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la práctica regular de fútbol en niños y jóvenes ayuda a mejorar la salud cardiovascular, reduce la obesidad, mejora el control del azúcar en la sangre, mejora la salud mental y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y la enfermedad cardiovascular.

Además, el fútbol también puede tener efectos positivos en la salud mental y emocional de los niños y jóvenes. Según un estudio realizado en Brasil, la práctica regular de fútbol en niños y jóvenes se asoció con niveles más bajos de ansiedad y depresión, y una mayor autoestima y satisfacción con la vida.

Desde la perspectiva del desarrollo de habilidades deportivas, se ha demostrado que la práctica temprana del fútbol puede tener efectos positivos en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas. Sin embargo, también es importante tener en cuenta que la especialización temprana en un solo deporte puede tener efectos negativos en el desarrollo integral del niño o joven, y puede aumentar el riesgo.

Sin embargo, el fútbol también puede tener aspectos negativos. A menudo se ha cuestionado la competencia en el fútbol juvenil, donde a veces se prioriza ganar sobre el desarrollo integral del jugador. Además, algunos entrenadores y padres pueden ejercer una presión excesiva sobre los niños y jóvenes para que jueguen mejor y ganen, lo que puede tener consecuencias negativas para la salud mental y emocional de los jóvenes.

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

Artículo 52 Se reconoce el derecho a todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Modificado por el artículo 1 del Acto Legislativo 2 de 2000. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte: “Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte”

- **Ley 1445 de 2011**

-Modifica la Ley 181 de 1995 y se dictan otras disposiciones.
-Las funciones de Inspección, vigilancia y control sobre los organismos deportivos y demás entidades que integran el Sistema Nacional del Deporte, la ejerce El ministerio del deporte
-Para los clubes con deportistas profesionales que se conviertan en Sociedades Anónimas, ejercerá esta función la Superintendencia de Sociedades.

Ley 582 de 2000 “Por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, se reforma la Ley 181 de 1995 y el Decreto 1228 de 1995, y se dictan otras disposiciones”

Ley 49 DE 1993 “Por el cual se establece el Régimen Disciplinario en el Deporte.
Ley 845 de 2003 “Por la cual se dictan normas de prevención y lucha contra el dopaje, se modifica la Ley 49 de 1.993 y se dictan otras disposiciones.”

Ley 1207 del 14 de julio de 2008: Aprueba la “CONVENCIÓN INTERNACIONAL CONTRA EL DOPAJE EN EL DEPORTE”, la cual fue aprobada por la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura –UNESCO en París, el 19 de octubre de 2005.

Ley 2023 de 2020 Artículo 1. Objeto de la Tasa Pro Deporte y Recreación

Facúltese a las Asambleas Departamentales, Concejos Municipales y Distritales para crear una Tasa Pro Deporte y Recreación, recursos que serán administrados por el respectivo ente territorial, destinados a fomentar y estimular el deporte. y la recreación, conforme a planes, programas, proyectos y políticas nacionales o territoriales.

DECRETOS

Decreto Ley 1228 de 1.995 “Por el cual se revisa la legislación deportiva vigente y la estructura de los organismos del sector asociado con el objeto de adecuarlas al contenido de la Ley 181 de 1.995”

Decreto Reglamentario 00407 de 1.996 “Por el cual se reglamenta el otorgamiento de personería jurídica y reconocimiento deportivo a los organismos deportivos que integran el Sistema Nacional del Deporte”

Decreto 641 de 2001 “Por el cual se reglamenta la Ley 582 de 2000 sobre deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales”

Decreto 900 de 2010 “Por medio de la cual se da cumplimiento a la Convención Internacional contra el Dopaje en el Deporte aprobada por la Conferencia General de la Unesco el 19 de octubre de 2005 en París, adoptada por Colombia mediante la Ley 1207 de 2008, y se derogan otras disposiciones.”

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Iniciar un proceso de formación integral y humana de quienes deseen participar en la escuela de formación deportiva de futbol, aplicando un sentido Recreativo a cada una de las actividades realizadas, y cuidando el desarrollo de la técnica individual y de conjunto, el inicio del acondicionamiento físico, la introducción, mejoramiento y perfeccionamiento a la táctica y estrategia, así como el aspecto psicológico, pilares básicos y fundamentales para la práctica de este deporte en el Municipio de Ubalá

LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Dirigir los procesos referentes al futbol en el municipio de Ubalá en acompañamiento de los demás formadores.

- Ser conscientes del alto nivel de responsabilidad social que implica el desarrollar los diferentes niveles de formación que permitan pensar a sus futbolistas como sujetos sociales capaces de transformar y transformarse.

-Fomentar los valores desde esta modalidad deportiva.

-Realizar eventos de futbol, el cual permita la integración y el fomento de valores como la responsabilidad, el trabajo en equipo, la solidaridad, el respeto incluyendo niños y padres en un entorno recreo deportivo vinculándonos a las buenas prácticas deportivas.

-Preparar a los jugadores mediante un entrenamiento planificado y específico para aumentar su nivel técnico, físico y mental en las diferentes situaciones de juego.

-Elaborar un plan de entrenamiento y desarrollo enfocado a brindar herramientas técnicas, tácticas, físicas, psicológicas y teóricas; donde la afición de futbol del municipio de Ubalá, pueda contar con un nivel de competencia adecuado en nuestro departamento.

-Participar en la mayoría de eventos sociales organizados por la gobernación de Cundinamarca, la administración municipal y brindar una imagen positiva de los grupos a formar.

-Realizar eventos recreativos vinculando padres e hijos como pilares de una familia

-Apoyar cada una de las actividades de deportivas que se realicen en el municipio de Ubalá.

-Involucrar estrategias que vinculen la virtualidad para que los deportistas se mantengan motivados y participen activamente.

-Brindar al municipio Ubalá una propuesta organizada y estructurada que ofrezca un compromiso social y deportivo.

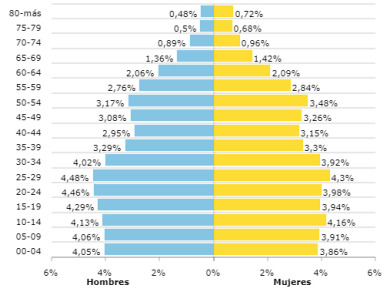
-Mantener una evaluación permanente de los procesos formativos.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

La gobernación de Cundinamarca en el marco de su plan de desarrollo "**CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA**" quien por medio del contrato 421 de 2022 brindara apoyo a la gestión de formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca, específicamente en el municipio de Ubalá, donde busca desarrollar procesos pedagógicos, técnicos, tácticos, físicos, psicológicos, integrales, con tres grupos de formación en tres grupos formativos en los que esta iniciación: de 6 a 8 años, fundamentación: 9 a 12 años, perfeccionamiento: de 13 a 17 años de cualquier grupo poblacional. El municipio de Ubalá, está ubicado en la provincia del Guavio, se encuentra sobre los 2600 y 3000 m.s.n.m, teniendo piso térmico frío, su economía está basada en la agricultura de tomate de guiso, papa, maíz, frijol, etc. La ganadería, la porcicultura de entre otras, igualmente la exportación de mineral de hierro, piedras calizas.

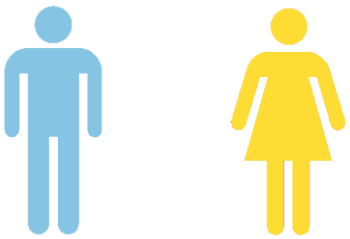
Pirámide poblacional

Fuente: DANE - Proyecciones de población - 2018



Población desagregada por sexo

Fuente: DANE - Proyecciones de población - 2018



La Calera	La Calera
14.290	14.278
(50,0%)	(50,0%)

Colombia	Colombia
24.605.796	25.228.444
(49,4%)	(50,6%)

Fuente: DANE – Proyecciones de población – 2018

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

REGLAS BASICAS

El terreno de juego debe ser de césped natural o artificial, aunque esta opción puede depender del reglamento de la competición. El terreno deberá ser rectangular, siendo su largo entre 90 y 120 m (100 y 110 para partidos internacionales), y su ancho entre 45 y 90m (64 y 75m para partidos internacionales). Todo el perímetro del terreno estará rodeado por líneas de 12cm de ancho como máximo: las 2 líneas más largas tendrán el nombre de líneas de banda, mientras que las demás serán las líneas de meta. Dentro del campo se traza una línea paralela y equidistante a las líneas de meta, la cual será llamada línea media el punto medio de esta línea será el centro de una circunferencia de radio igual a 9,15m. Desde ahí se realizará el saque inicial del partido y también sacará el equipo que acaba de recibir un gol.

Número de jugadores.
Cada uno de los dos equipos que disputan un partido podrá tener un máximo de 11 jugadores dentro del terreno, de los cuales uno jugará como guardameta (portero

Duración del partido.
Cada partido se juega en dos periodos de 45 minutos cada uno, Entre ambos periodos se realizará un descanso de 15 minutos.

Inicio y reanudación del juego.
Previo al comienzo del partido, los capitanes de ambos equipos se reúnen con el árbitro principal en el centro del campo. Uno de ellos elige un lado de una moneda que será lanzada por el árbitro. El jugador que acierte de que lado cayó la moneda deberá elegir hacia que meta atacará su equipo, mientras que el otro iniciará el partido moviendo del centro del campo

Gol marcado.
Se marca un gol cuando el balón cruza completamente la arista interna de la línea de meta entre los postes verticales y por debajo del travesaño de la meta, siempre y cuando el equipo que anota no haya infringido las reglas del juego previamente.

Fuera de lugar.
Un jugador está en posición de fuera de juego si, cuando un compañero le da un pase, se encuentra:
Más cerca de la línea de meta contraria que el balón.
Más cerca de la línea de meta contraria que el penúltimo adversario.
Estas reglas no se aplicarán si el jugador:
Está en su propia mitad del campo.
Si el pase recibido proviene de un saque de meta, de banda.

Saque de banda.
Lanzamiento del balón utilizando las manos para poner de nuevo el balón en juego cuando este ha salido por la banda.

Saque de puerta.
Reemprender el juego cuando el balón ha salido por la línea de fondo a causa de un atacante.

Córner o Tiro de esquina.
Si el balón rebasa la línea de fondo después de haber sido tocado en último lugar por un jugador del equipo defensor el equipo atacante tiene derecho a reanudar el juego a balón parado desde el córner más cercano.

Tiro libre directo.
Reanudación del juego partiendo de balón parado a consecuencia de una falta o fuera de lugar.

Tiro libre indirecto.
Reanudación del juego partiendo de balón parado a consecuencia de una falta por juego peligroso o por cesión al portero principalmente.

Penal.
Tiro libre directo ejecutado desde el área de penal sin jugadores dentro del área que permite cierta ventaja al atacante para que meta gol.

CARACTERÍSTICAS DEL JUGADOR DE FÚTBOL POR POSICIÓN

El arquero.

Hombre decisivo en la defensa por su capacidad y seguridad en impedir goles.
En cuanto a los aspectos técnico tácticos, el arquero debe poseer puntos esenciales de la técnica, el interceptar y retener la pelota, es decir el lanzar, el atrapar en diferentes posiciones, el golpear con los puños, debe dominar el golpe con el borde interno del pie y con el empeine, regular la potencia del lanzamiento con la mano sobre el hombro o el tiro con impulso, además debe reaccionar velozmente para desviar pelotas a los costados de los palos o por encima del horizontal.

El marcador o lateral.
Su posición en el campo es el de los sectores laterales y su tarea esta principalmente determinada por acciones defensivas.

Defensa Central.
Es un defensor fuerte, casi siempre, veloz y potente su juego se caracteriza por una serena combatividad, es enérgico y debe ser líder libre de toda claudicación y perseverante, aun en lo más exigente de la lucha su estabilidad síquica lo mantiene tranquilo y sereno. Es en quien normalmente se deposita la confianza convirtiéndose en columna vertebral de la defensa, deberá poner en práctica los principios tácticos defensivos y contribuir a la ejecución de los ofensivos dando apoyo, equilibrio, amplitud, lanzando balones en penetración desde su zona hasta los delanteros.

Volante o mediocampista.
Sea cual sea el sistema empleado normalmente siempre se incluyen los mediocampistas o volantes, independientemente de la distribución de los jugadores en la cancha su funcionamiento implica los dos momentos del fútbol, ataque y defensa, en mayor o menor porcentaje un concepto por encima del otro pero al fin y al cabo se deberá entrenar en los dos. A los mediocampistas se les entrega la responsabilidad de la estructuración esencial del ataque.[1]

CAPACIDADES FISICAS EN EL FUTBOL

Las cualidades físicas básicas se pueden definir como los factores que determinan la condición física de un individuo y que lo orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física. Mediante el entrenamiento, posibilitan que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico

Todas las cualidades físicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento y siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades, pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás.

Por ejemplo, en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal,

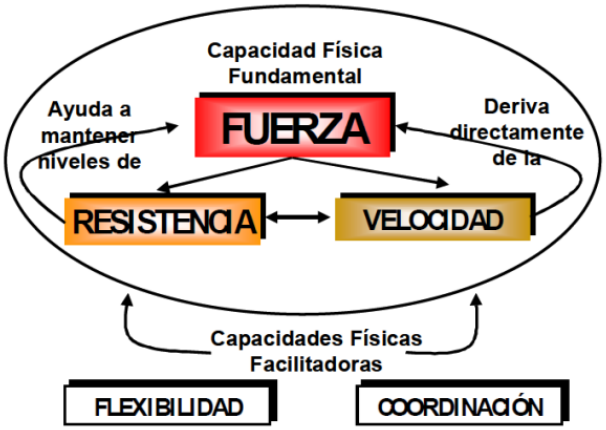
[1] Caracterización deportiva, weebly, https://caracterizaciondeportiva.weebly.com/fuacutetbol.html

mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

Por lo tanto, la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.
Las cualidades o capacidades físicas constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas

Cualidades físicas básicas o condicionales:

El fútbol es un Juego donde las 3 capacidades físicas son participativas. La fuerza, la resistencia y la velocidad entran en acción en todos los movimientos que el jugador hace, siendo que en algunos de estos, predomina más una capacidad que las otras dos.



Las acciones físicas en fútbol
Si la fuerza es la capacidad física fundamental entonces es lo principal que se debe de desarrollar en el jugador de fútbol y por consecuencia en el entrenamiento.
Se clasifican 3 tipos de fuerza:
1 – Fuerza lanzamiento – chutes, pases etc
2 – Fuerza de desplazamiento – sprints, correr etc
3 – Fuerza de lucha – disputas de balón, cargas, entradas, protecciones
En el fútbol existen estos 3 tipos de fuerza, que están en las acciones que arriba he nombrado y en otras más.
De este modo, los entrenamiento deben de estar creados para que en ellos existan acciones de este tipo: fuerza de lucha, fuerza de desplazamiento y fuerza de lanzamiento ya que preparan el jugador para el Juego.[2]
Cualidades físicas complementarias o coordinativas:
Son la amplitud de movimiento (flexibilidad, elasticidad y movilidad articular), la coordinación y el equilibrio. Algunos autores también incluyen el ritmo.

Cualidades físicas derivadas:
Son la potencia, la agilidad, la habilidad y la destreza.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS DEL

[2] Las capacidades fisicas en el futbol, Futbol evolutivo, https://futbolevolutivo.wordpress.com/preparacion-fisica-2/#:~:text=El%20f%C3%BAtbol%20es%20un%20Juego,capacidad%20que%20las%20otras%20dos.

FUTBOLISTA

El entrenamiento físico bien planificado, aplicado y ejecutado tiene unas repercusiones positivas sobre el rendimiento deportivo y sobre el estado físico-fisiológico del futbolista, pero un trabajo físico mal planificado, aplicado o ejecutado puede tener unos efectos negativos impredecibles tanto sobre el rendimiento del futbolista como sobre su desarrollo físico y fisiológico.

LA PREPARACIÓN FÍSICA

El deporte exige al hombre una sucesión de esfuerzos de tal intensidad que hace que la condición física adquiera carácter primordial. El mejor de los “técnicos”, si no es capaz de mantener un esfuerzo constante, se hunde en el anonimato.
Cada deportista tendrá un mayor desenvolvimiento dentro de su propia esfera de rendimiento. Existen unos muy veloces, otros resistentes, otros con una gran coordinación, hábiles, etc. Esta predisposición hereditaria hace que cada individuo desarrolle sus máximas posibilidades en determinadas especialidades.
La formación de un deportista debe ir de lo general o inespecífico a lo particular o específico.
En la primera etapa de su formación se deberá trabajar en forma global, sin especialización; que el niño viva la mayor cantidad de experiencias motrices posibles; éxitos a breve plazo conducen a un rompimiento del proceso de enseñanza.
Para ello se utilizarán las técnicas propias del juego, las actividades naturales y los ejercicios construidos o técnicos.
Recordar que el niño está en condiciones de participar con éxito en experiencias socio-motrices, a partir de los 6 años.
Un aspecto a tener en cuenta dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje es la competencia, banco de pruebas para la asimilación de la enseñanza.
La preparación física está dirigida hacia lo que llamamos la fórmula V.A.R.F. (velocidad, agilidad, resistencia y fuerza) ello sea por nombrar los cuatro grupos fundamentales, aunque no necesariamente en ese orden ya que el entrenamiento de los órganos precede al de los músculos; razón por la cual comenzaremos desarrollando la resistencia.
- Nunca se debe permitir a futbolistas jóvenes la realización de trabajo de fuerza (con cargas medias o altas) sin la supervisión del técnico o preparador que vigile la correcta postura corporal y ejecución de los ejercicios.

En el entrenamiento de la fuerza:

- Hay un tipo de trabajo de fuerza indicado para cada edad y no se puede aplicar la norma de reducir los pesos o tratar de adecuar de manera aleatoria las cargas con respecto a las edades.
- El trabajo de musculación (pesas), no debe comenzarse nunca antes de los 14 o 15 años y sin haber tenido una base de trabajo suficiente de autocargas, trabajos por parejas, balones medicinales, etc.
- Nunca se debe iniciar un trabajo con cargas muy pesadas sin un minucioso calentamiento, en el cuál preparemos los músculos, articulaciones y órganos que van a participar en dicho trabajo.

En el entrenamiento de la velocidad:

- Nunca se debe comenzar un entrenamiento o ejercicio de velocidad sin haber realizado previamente un calentamiento pormenorizado.
- Nunca se deben realizar trabajos para la mejora de velocidad pura, al finalizar una sesión o trabajo intenso, para conseguir una mejora en dicho aspecto será necesario trabajar al inicio de la sesión (después de un buen calentamiento) y utilizando la recuperación suficiente (total) entre serie y serie.

En el entrenamiento de la flexibilidad:

- No realizar la sesión de flexibilidad antes de trabajar ninguna otra capacidad motora. Mucho menos, inclusive, si esa valencia física a desarrollarse es la velocidad, la reacción o la fuerza explosiva.
- No realizar tampoco la sesión especial a posteriori inmediatamente de trabajos de alto volumen e intensidad

para el desarrollo de la resistencia anaeróbica, velocidad, velocidad máxima, etc.., puesto que el fuerte cansancio local constituye un factor de riesgo extremo al momento de estirar máximamente la musculatura exigida anteriormente.

- Tampoco ubicar la sesión especial al terminar el día completo de entrenamiento, puesto que la fatiga general impide lograr el índice mínimo de relajación necesaria para trabajar la flexibilidad en un marco de seguridad elemental.

Todo proceso de entrenamiento y sobre todo cualquier organismo (futbolista) necesita de un proceso de adaptación ante las nuevas situaciones o cambios a los que puede ser sometido y por lo tanto todos los cambios deben ser progresivos.[3]

En el entrenamiento de la resistencia

Es la facultad para sostener un esfuerzo eficientemente el mayor tiempo posible.
Está en relación con el deporte, las dimensiones del campo de juego y el tiempo de duración de las competencias.
Permite recuperarse más rápida y eficientemente aceptando nuevas competencias en plazos relativamente breves.
Mantiene todas las capacidades físicas y la destreza.
Obedece a factores biológicos (físicos) y espirituales ¡voluntad!
Se distinguen dos clases de resistencia: orgánica (aeróbica) y muscular (anaeróbica) ambas con todas las subdivisiones que hoy le ha dado la fisiología del ejercicio.
La primera se considera básica en los deportes de esfuerzos sostenidos - el fútbol - y depende principalmente de los sistemas circulatorio (corazón) y respiratorio (pulmones) siendo la encargada de proveer y emplear oxígeno.
La segunda, llamada también específica, depende fundamentalmente del sistema muscular y es la encargada de tolerar y eliminar productos de deshecho (ácido láctico y anhídrido carbónico).
El pasaje de una a otra debe ser insensible y gradual.
El desarrollo de los órganos internos, en especial el sistema de oxigenación (corazón, pulmones, posibilidad de transporte por la sangre) es el que produce un aumento de las posibilidades de trabajo.
A mayor aporte de oxígeno, mayor capacidad de trabajo.
El entrenamiento de la resistencia general aeróbica, es decir, la capacidad de realizar un trabajo de larga duración con escasa y constante deuda de oxígeno es, de acuerdo a la opinión de los especialistas en fisiología del ejercicio y médicos deportólogos, el tipo de esfuerzo más beneficioso para la salud, cualquiera sea la edad de la persona.
El niño puede y debe practicar la resistencia desde tempana edad, pero su ejecución debe ser bien planificada y orientada por especialistas, caso contrario se puede llegar a cometer graves errores
Es la capacidad que se manifiesta como la liviana facilidad con que el deportista realiza movimientos de gran amplitud.

En el entrenamiento de La flexibilidad

Es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones. - Depende de la movilidad articular, la elasticidad muscular y la relajación siendo sus factores limitantes: la herencia, la edad, el sexo, los trabajos pesados, el entrenamiento inadecuado, el sedentarismo y la hipertrofia muscular entre otros.
Es otra cualidad que depende en forma fundamental de su condición natural: hay personas muy elásticas, otras no lo son tanto y por último algunas de escasa movilidad.
Los niños son naturalmente muy flexibles; a medida que crecen aumenta la fuerza muscular y disminuye la flexibilidad.
Esto puede atenuarse si se incluyen en todas las edades y durante todo el año, ejercicios tendientes a mantener e incrementar esta cualidad.
Es indudable que el medio más correcto y eficaz para mejorar la flexibilidad es la gimnasia y/o los ejercicios construidos o técnicos.

[3] Las cualidades físicas en el fútbol: concepto, clasificación y características generales, 2 Agosto 2017, mundofulbolbase, http://mundofutbolbase.es/sec/articulos

En la niñez, y hasta la finalización de esta etapa, debemos incorporar en nuestras prácticas, ejercicios que mejoren la flexibilidad de todas las articulaciones y grupos musculares.
Los movimientos deben ser simples, fáciles de captar, buscando una gran amplitud articular, para lograr una economía de esfuerzos.

En el entrenamiento de la destreza

Es la expresiva naturalidad, fácil liviandad y afinada precisión con que el deportista realiza gestos o acciones de su deporte.
Depende en forma fundamental del funcionamiento, integración y maduración de la sicomotricidad de las personas; así como del desarrollo y entrenamiento de las distintas cualidades físicas y técnicas.
La sicomotricidad comprende la consideración de la estructuración perceptiva (desarrollo) de esquema corporal y ubicación témporo-espacial y el mejoramiento de la coordinación global (coordinación óculo-muscular y dinámica general).
Es en la niñez donde estos procesos evolucionan más intensamente (hasta los 12/14 años) pero su desarrollo lo acompaña toda la vida.
La destreza específica del jugador de fútbol se integra con todas estas adquisiciones y contenidos, de allí la importancia de su aprendizaje y entrenamiento precoz.
Esos niveles no son iguales para todos los niños, diversos factores limitan su logro; destacamos: la herencia y el grado de maduración obtenido en su psico-neuro-motricidad general.
Además, inciden como limitativos otros factores: la elevada estatura, elevado peso corporal, escasa movilidad articular y elasticidad muscular.
Las demás valencias físicas se utilizan para sostener la destreza al máximo.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO DE LA TACTICA DEL FUTBOLISTA

Los principios tácticos o de juego son definidos como “ideas fundamentales básicas y esenciales del fútbol, que se han agrupado en un verdadero método de trabajo, que persigue dos finalidades específicas”:

1 - Preparar al jugador para desenvolverse con éxito ante los numerosos problemas tácticos que a cada instante le presenta el fútbol durante la competencia.

2 - Formar en el jugador una mentalidad táctica o de juego que le permita tomar iniciativas o variar planes de juego, de acuerdo al acontecer de un partido, desarrollándose por medio de tres mecanismos (percepción – decisión – ejecución) la inteligencia de juego.

PRINCIPIOS TACTICOS DE BASE

Los principios tácticos de base se dividen en generales, ofensivos y defensivos y son una suma de frases que según la dinámica del juego pretenden dar una idea general al jugador, frases de fácil comprensión y rápido análisis.
Estos principios de juego desarrollan unas cualidades morales e intelectuales que metodológicamente se trabajan a partir de los juegos tácticos menores y de los juegos simplificados. Sus características son
:
a - Son claves en las etapas básicas: iniciación y fundamentación
b - Permiten la adquisición de una concepción táctica global y general.
c - Facilitan la interpretación de los principios tácticos de evolución.
d - Son de fácil comprensión y rápido análisis.

GENERALES

1 - Hacer lo más fácil
2 - Acompañar la jugada
3 - Movilidad constante

4 - Jugar a lo ancho y a lo largo
5 - Visión periférica
6 - Dominar la idea de bloque
7 - Dominar la idea de cambio de juego
8 - Entregar y correr a un espacio

DEFESIVOS

1 - Seguridad, ante todo
2 - Saber ubicarse
3 - Saber retroceder
4 - Marcación es sinónimo de anticipación e interceptación
5 - Cooperación con el compañero eludido
6 - Salir jugando
7 - Jugar con el arquero

OFENSIVOS

1 - Abrir la cancha
2 - Ganar la línea de fondo
3 - Dominio del 2 x 1
4 - Dominio de la pared
5 - Jugar sin balón ocupando espacios
6 - Hambre de gol
7 - Rematar y seguir la jugada
8 - Dominio de los fundamentos técnicos

PRINCIPIOS TÁCTICOS DE EVOLUCIÓN

Los principios tácticos de evolución están divididos en principios defensivos y principios ofensivos; según la dinámica general del juego se han subdividido en grupos los cuales llevan como titulo la fase de juego con un orden lógico y encadenado.
a - Son fundamentales en las etapas de tecnificación, especialización y alto rendimiento (12 años en adelante).
b - Acentúan y otorgan un sentido más práctico e interpretativo al juego.
c - Desarrollan una concepción táctica más específica hacia el juego (inteligencia de juego)
d - La FIFA los ha difundido desde sus programas de capacitación

Principios tácticos defensivos

Grupo de la Retardación: la primera subdivisión de los principios defensivos es la retardación. La labor de los jugadores después de un ataque sin éxito es prevenir el desarrollo y evolución sistemática de un ataque del adversario en el mismo sitio donde se perdió la posesión del balón tanto sea posible, dicha labor debe ser ejecutada por el o los jugadores más cercanos a dicha zona. Los principios tácticos de este grupo son:
1 - *Repliegue*: son aquellos movimientos de retroceso o retorno que realizan los jugadores de un equipo el cual perdió la posesión del balón en su acción atacante para volver lo más rápido posible y ordenadamente a ocupar sus posiciones de partida o ubicaciones defensivas.
2 - *Temporización*: es aguantar o detener la progresión ofensiva del rival después de haber perdido la posesión del balón, dicha acción se realiza sobre el poseedor del balón y es ejecutada por el jugador más próximo a él. El objetivo principal de la temporización aparte de detener el avance ofensivo del rival es el de darle tiempo a los demás jugadores de replegarse rápidamente y retomar sus posiciones y tareas defensivas.

Grupo del Equilibrio: cuando el adversario se acerca a la meta del equipo defensor se debe aplicar una marcación estrecha y los defensores deberán establecer un equilibrio entre los atacantes y ellos mismos. Aceptando que el equipo adversario en su fase ofensiva tratara de obtener una superioridad numérica que le

permita lograr una ventaja en el ataque, los defensores deberán realizar movimientos individuales y colectivos los cuales les permitan tener un equilibrio defensivo. Los principios tácticos defensivos del grupo del equilibrio son:

1 - **Marcajes**: es la posición que adopta un jugador cuando está cumpliendo una tarea defensiva ya sea para prever, anticipar y contrarrestar los movimientos o acciones del rival. El objetivo primario del marcaje consiste en neutralizar las acciones del rival, ya sea con balón tratando de despojarlo de la posesión del mismo, o bien sea sin balón tratando de predecir y prever las acciones que valla a desarrollar. Existen cuatro tipos de marcaciones las cuales son:

a - **Marcación Individual**: son las acciones de marcación que ejerce un defensa sobre un jugador en particular y tiene por objetivo neutralizar todas las acciones de ataque de un jugador por medio de una marcación estricta, presionarte y estrecha logrando limitar y reducir el campo de acción del rival. Demanda una inmejorable condición física y disposición de lucha y sacrificio para su aplicación.

b - **Marcación Zonal**: como su nombre lo indica consiste en una distribución racional del terreno de juego por zonas y también de las funciones defensivas, cada jugador mantiene su posición y marca a cualquier adversario que deambule en su zona, si el jugador al que marcan se desplaza hacia otra zona inmediatamente se trasfieren las obligaciones defensivas a su compañero. La comunicación y entendimiento entre los jugadores defensores debe ser clara e inmejorable ya que la aplicación de este tipo de marcación es netamente grupal teniendo como principio la colaboración mutua y reciproca ya que el talón de Aquiles de la marcación zonal es combatirla por medio de un 2 contra 1 en zona, ósea, tratar de acumular a dos atacantes en una misma zona produciendo así una superioridad numérica, por ello debe existir una buena comunicación entre los defensas.

c - **Marcación Combinada**: es la mezcla o combinación de los dos tipos de marcación anteriormente nombrados, ósea, se trata de una marcación individual, hombre a hombre en zona, esto quiere decir que cada defensor tiene su zona determinada de acción, pero debe ejercer una marcación individual sobre el rival que penetre en su espacio. Su aplicación es de tipo grupal.

d - **Marcación Mixta** : es la interacción de los tres tipos de marcación nombrados anteriormente o solamente dos según las necesidades del Director Técnico, esto significa que por ejemplo un equipo que aplica un sistema de juego 1-4-3-1-2 puede realizar una marcación combinada con sus cuatro defensas, realizar una marcación zonal con sus tres volantes, una marcación individual con su volante de creación y una marcación zonal con sus dos delanteros; cabe aclarar que este tipo de marcación se aplica según necesidades y objetivos tácticos que tenga el Director Técnico y sus colaboradores previo análisis del rival y su propio equipo. Su aplicación es de equipo.

2 - **Coberturas**: es estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado o eludido por el adversario.
3 - *Permutas*: es cuando un jugador desbordado procura, lo más rápidamente posible, ocupar el lugar dejado por el compañero que en su ayuda salió al encuentro del adversario.
4 - **Relevos**: son acciones reciprocas, en donde en fase ofensiva un jugador se lanza al ataque y uno de sus compañeros lo libera de sus obligaciones defensivas ocupando sus funciones para luego si se realiza un ataque rival el jugador que se lanzó al ataque ocupa las funciones del jugador que lo relevo hasta que finalice la jugada. Comunicación inmejorable.
5 **- Vigilancias**: es la acción de marcación no tan estricta sobre un rival el cual se encuentra alejado del balón y de la zona de ataque estando su equipo con la posesión del balón.

Grupo de la Recuperación: cuando se logra retardar el ataque y la progresión del rival y además de ello se logra obtener un equilibrio en las tareas defensivas el siguiente paso es el de tratar de recuperar la posesión del balón por medio de los siguientes principios:

1 - **Doblajes**: es la acción defensiva que se ejecuta de manera inteligente y prevista en donde dos jugadores ejercen una marcación intensa sobre el poseedor del balón de manera sincronizada con el único objetivo de quitarle el balón.
2 - **Anticipación**: es el movimiento que realiza el defensor hacia el balón previendo la acción que va a ejecutar

el adversario que lo va a recibir.
3 - *Interceptación*: es impedir que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando su trayectoria y haciéndose a la posesión del mismo.
4 - **Carga**: es la acción que realiza el defensor sobre el adversario empujándole con el hombro reglamentariamente cuando este se encuentre en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo haciéndole perder el equilibrio.
5 - **Entrada**: es la intervención que ejecuta el defensor sobre el rival en posesión del balón de una forma sincronizada y decidida con la intención de arrebatarle el balón ya sea haciendo un rechazo dirigido o haciéndose completamente a la posesión del balón, la entrada se puede realizar de dos formas:
a - **Entrada frontal**: cuando el defensa y el rival se encuentran cara a cara.
b - **Entrada lateral**: cuando el defensa viene en persecución del rival (quite deslizante).

Principios Tácticos Ofensivos

Grupo del Control : los principios tácticos ofensivos que encontramos dentro del grupo del control están siempre enfocados a desarrollar y obtener un dominio en la iniciativa en las acciones ofensivas que ejecuta el equipo, dichos principios no solo están orientados hacia los jugadores que participan activamente en la acción ofensiva sino también hacia los jugadores que no participan directamente en el ataque, esto nos da un equilibrio en la fase de transferencia defensa-ataque y además nos proporciona un control sobre la dinámica de la acción ofensiva. Los principios de este grupo son:
1 - **Control del partido**: es todo aquello que, independientemente del balón, hace el entrenador antes, durante y después del partido intentando que su equipo sea superior al adversario.
2 - **Conservación del balón**: su ejecución eficiente y eficaz se fundamenta en la movilidad permanente de todos, absolutamente todos los jugadores del equipo que se encuentra en posesión del balón, todos los jugadores deben encontrarse prestos y dispuestos a apoyar al compañero que tiene el balón.
3 - **Cambios de orientación**: se caracterizan por todos los envíos largos o cortos del balón que cambian su trayectoria o dirección de una forma inteligente. Al poder realizar envíos largos, medianos y cortos nos da una idea de toda la gama de acciones que se pueden efectuar. Los cambios de orientación se pueden dividir en

a - **De amplitud**: donde la dirección del balón está enfocada hacia las zonas laterales del terreno de juego, de forma horizontal, a lo ancho del campo.

b - **De profundidad**: la dirección del balón está orientada hacia el arco rival, de forma vertical, a lo largo del terreno por medio de pases o envíos largos o medianos.

4 - Control del juego: es la acción que realizan todos los jugadores del equipo para no perder fácilmente el balón y sobre todo para imponer, mantener y cambiar el ritmo de juego ya sea con la intención de no ofrecer la iniciativa al adversario, mantener un resultado o ganar tiempo, etc.

5 - Vigilancias: es la marcación no tan estricta de un rival alejado del balón aun cuando el balón está en poder de algún compañero del defensa.

Grupo de la Movilidad: es la base y el comienzo para desorganizar la acción defensiva del rival, mientras más se acerque un equipo a la línea defensiva adversaria más estrecha será la marcación del rival y más alerta estarán los jugadores rivales. Movilidad con o sin balón, ambos componentes son importantes pero la movilidad sin balón debería ser considerada más importante e eficaz que la movilidad con el balón (dribling) ya que un jugador que trate de driblar en zona defensiva contraria será más fácil de neutralizar, esto no quiere decir que no se deba realizar, sino que el jugador que va a ejecutar esta acción técnica debe ser muy inteligente para saber en qué lugar realizarla. La movilidad sin balón nos da la posibilidad de crear espacios libres que a futuro deberán ser ocupados y aprovechados por compañeros del mismo equipo. Los principios de este grupo son:

1 - **Desmarcación**: es evadir o despojarse de la marcación de un adversario cuando u jugador de nuestro equipo se encuentra en posesión del balón. Es la acción previa de todo jugador al ocupar espacios libres. Los tipos de desmarcación son los siguientes:

a - **De Apoyo**: como su nombre lo indica, se realiza para apoyar al compañero en posesión del balón, el jugador que se desmarca se desplaza en dirección a su compañero con balón, se puede realizar en dirección lateral, diagonal, posterior o frontal hacia el jugador en posesión del balón.

b - **De Ruptura**: es cuando el jugador que se desmarca trata de buscar progresión en el ataque por medio de la ocupación de espacios libres, la idea de este tipo de desmarcación es quebrar o quebrantar la línea defensiva del rival.
2 - **Apoyos**: es la acción que deben realizar todos los componentes de un equipo en torno al poseedor del balón estando en disposición de respaldarlo y brindándole la posibilidad de progresar en el ataque. Los apoyos pueden ser:

a - Laterales.
b - Diagonales.
c - En profundidad.
d - Desde atrás.
e - Desde adelante.

3. **Cambios de ritmo**: es una acción de tipo individual y se caracteriza por la diversidad de movimientos en cuanto a la velocidad (lento – rápido).

4. **Cambios de dirección**: dinámica de tipo individual la cual se caracteriza por los cambios en los movimientos de desplazamiento que realizan los jugadores (derecha- izquierda- atrás- adelante- diagonal y lateral).

Grupo de la Penetración: dentro de este grupo encontramos todas aquellas acciones que promuevan la dinámica ofensiva en dirección vertical o hacia el arco rival, teniendo como base el objetivo de obtener superioridad numérica en la zona de seguridad del rival con lo cual lograremos ingresar y quebrar la acción defensiva del adversario obteniendo una acción de riesgo a favor con posibilidad de gol. Dichas acciones se caracterizan por su alta velocidad y excelente movilidad:

1 - **Paredes:** se conoce como la entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. Las paredes son jugadas de acción rápida en donde el jugador que recibe el balón tiene como necesidad relevante devolverlo mediante un solo contacto.

2 - **Espacios libres:** son aquellos lugares del campo que se encuentran desolados por previo abandona de un compañero del poseedor del balón y el adversario el cual le marca (creación), la acción consecuente de un jugador que se desplaza a un espacio libre nos demuestra se ocupación, por lo anterior es evidente que se creó y ocupo un espacio libre, pero para que este sea bien aprovechado es obligatorio que el balón llegue en debidas condiciones al jugador que lo ocupo. Entonces debemos aclarar que los pasos de un espacio libre son:
Crearlo (arrastrar marca)
Ocuparlo (por un jugador)
Aprovecharlo (el arribo del balón)

3 - **Desdoblamientos**: como la palabra lo indica son una serie de desplazamientos que permiten ante todo no perder la ocupación racional del terreno de juego, cubrir y ocupar la espalda del compañero ofensivo cuando se está produciendo un ataque por posiciones o un contra-ataque. Se pueden diferenciar dos tipos de desdoblamientos:

a - **Individuales**: se produce cuando un jugador se suma al ataque que iniciaron sus compañeros.

b - **Colectivos**: los jugadores que no están influyendo directamente en el ataque se desdoblan con el objetivo de reducir los espacios entre cada una de las líneas y entre los jugadores de cada línea (idea de bloque).

4 - **Progresión**: la progresión en el juego son todas aquellas acciones tanto individuales como colectivas las

cuales permiten llevar o enviar el balón en sentido a la portería contraria.

Grupo de la Improvisación: la palabra improvisación significa de cierto modo sin preparación pero dentro del deporte del fútbol tiene un significado algo diferente, su significado radica en saber adaptarse a las situaciones, sean negativas o positivas, que se presentan durante el transcurso del partido, dicha adaptación tiene como base principal la inteligencia y memoria táctica o de juego de cada jugador, su experiencia y conocimiento son los aspectos más importantes que le ayudaran a saber elegir la respuesta correcta a los distintos problemas que se le presenten durante el partido. Un jugador con experiencia sabe qué hacer en determinada situación porque ya la ha vivido previamente.

1 - **Ataques**: es intentar llegar a la portería adversaria con el balón una vez puesto este en juego o una vez se ha recuperado, requiere la acción de todo el equipo. Podemos distinguir dos clases de ataques:

a - **Ataque por Posiciones**: es una acción organizada y compleja, caracterizada por acciones combinadas en función de vulnerar la defensa y el arco rival en donde actúan la gran mayoría de los jugadores de un equipo.

b - **Contra-Ataque:** opción estratégica de ataque que implica salida rápida desde el lugar donde se recupere el balón de forma que el rival no pueda replegarse ni organizarse defensivamente explotando los espacios libres que dejo en su acción ofensiva. Requiere la acción de pocos elementos.

2. **Ritmo de Juego:** es una acción o dinámica colectiva la cual se manifiesta por alternar lentitud o velocidad, juego corto o juego largo todo ello en pro de obtener alguna ventaja sobre el rival.[4]

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO DE LA TECNICA DEL FUTBOLISTA

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.
Bases de la técnica: Una buena técnica se basa en estos puntos:

Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.

Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.

Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.
Destreza en la ejecución.
A mayor abundancia, el objetivo final será lograr dominio técnico con oposición y en velocidad.

Técnica Individual: Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

Técnica Colectiva: Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

TÉCNICA INDIVIDUAL

1.1- EL CONTROL

[4] Principios tácticos del futbol, Fernando Contreras Romero, escola de futbol.com, http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/prin_tac/prin_tac.htm

El control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Clases de control:

-**Controles clásicos**: PARADA, SEMIPARADA Y AMORTIGUAMIENTO.

-**Controles orientados**: DOBLE CONTROL CON FINTA, CON DRIBLING, CONTROL-PASE, etc.
PARADA: Es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

SEMI-PARADA: Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y con la cabeza.
Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

El balón sale ligeramente en sentido opuesto al que llega.

AMORTIGUAMIENTO: El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".

CONTROLES ORIENTADOS: Su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.
La realización de esta técnica supone una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy dificultosa por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.

Superficies de contacto: El balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso las manos en el caso del portero.

Pie: Planta, Interior, Empeine (interior, total, exterior), Exterior.
Pierna, Muslo: Tibia
Tronco: Pecho, Abdomen.
Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.
Brazos: Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda)

Los principios básicos para un buen control pueden ser:
Atacar el balón en lugar de esperarlo.
Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficie de contacto) que intervenga.
Relajamiento total en el momento del contacto.
Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar.

Posiciones del cuerpo

PLANTA DEL PIE: Es muy útil cuando la pelota va directamente hacia el jugador, aunque hoy en día, por la velocidad con la que se juega al fútbol, este tipo de control se realiza en contadas ocasiones. Elevando el pie con el que se va a controlar, hay que calzar el balón entre el pie y el terreno.

INTERIOR DEL PIE: El balón se detiene con la parte más ancha del pie. El secreto consiste en presentar el interior del pie y relajarlo cuando llegue el balón, pues esto amortigua el impacto para que no rebote. En el punto

de impacto hay que echar hacia atrás el pie para que el balón se detenga.

EMPEINE: Hay que imaginar que lo que se pretende es coger el balón con el empeine. Se debe mantener el tobillo relajado, y cuando llegue el balón hay que echar hacia abajo el pie ligeramente; el balón seguirá el camino del pie hasta el suelo. En esta posición se está preparado para jugar el balón con ventaja para su equipo.

EXTERIOR DEL PIE: Debemos enseñar este aspecto técnico cuando ya se domine el control con el interior del pie. La clave para realizar este control con éxito estriba en absorber el impacto retirando el pie con el que se recibe el balón. Este tipo de control es muy útil, pues deja al jugador en clara disposición de jugar el balón.

MUSLO: Si el balón cae más abajo del pecho, las dos opciones que tiene el jugador son el interior del pie o el muslo. La forma más usual consiste en presentar la parte frontal del muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón.

PECHO: El pecho es el lugar adecuado para un balón que cae y da tiempo a controlarlo. Como en todo tipo de control es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota. Adoptar una buena posición manteniendo un buen equilibrio y sacar el pecho. Cuando el balón llegue aplicar la técnica de amortiguamiento para que quede convenientemente a sus pies.

CABEZA: Sitúese en línea para un balón alto, especialmente cuando tenga que saltar; no es fácil, pero es la clave del ejercicio. Debe apuntar para recibir el balón con la frente, y una vez más eche la cabeza atrás para amortiguarlo.

CONTROLES ORIENTADOS: El control orientado permite dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada con un solo contacto.

Basta para ello, tras el contacto del balón con la superficie de contacto empleada, dirigir ésta con el balón hacia la nueva dirección a dar. La pierna de apoyo pivota entonces en el sentido deseado y el jugador está presto a jugar el balón en la nueva dirección.

1.2- HABILIDAD Y DESTREZA

Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto, es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

La habilidad se divide en dos tipos:

- **Estática** (jugador y balón en el sitio)

- **Dinámica** (jugador-balón en movimiento)

El hombre hábil se diferencia del malabarista en que persigue con sus acciones el beneficio del conjunto.
Se puede designar como acción fundamental la elevación del balón en la habilidad semi-estática y el control del mismo durante un tiempo determinado que permita al compañero su movimiento para una mejor acción posterior, o simplemente el engaño al adversario para convencerle con una acción complementaria propia o del compañero.

Superficies de contacto: Todas las que permite el reglamento:

Cabeza
Hombros
Pecho
Abdomen
Piernas (muslo)
Pie (empeines (total o frontal, interior, exterior))

Interior
Exterior
Talón
Planta
Puntera

1.3- LA CONDUCCIÓN

Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego.
Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.

Superficies de contacto:
Pies, al ser rodando por el terreno.

Bases para una buena conducción:
"Acariciar" el balón. (Significativo de la precisión del golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno).
La visión entre espacio y el balón. (La visión repartida entre balón, oponentes y compañeros). VISIÓN PERIFÉRICA.
La necesidad de su protección. (Camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón).

1.4- LA COBERTURA

Es la técnica de proteger el balón mediante la oposición corporal.
Ofrece dos variantes según sea la acción y según sea la protección:

Según sea la acción:
En carrera o dinámica.
En parado o estática.

Según sea la protección:

De costado.
De espaldas.
La cobertura realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal en busca de una mayor protección del balón ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada. Para ello el balón será conducido con la superficie exterior del pie más alejado de la posición del contrario, interponiendo la mayor parte posible del cuerpo entre ambos.

1.5- GOLPEO CON EL PIE

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta.
Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo.
Bien de forma suave: conducir, pasar en corto, un autopase, etc.
Bien de forma intensa: despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.

Superficies de contacto:

PIES:

EMPEINE: Se utiliza para golpeos fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

EMPEINE (interior y exterior): Se emplea para golpeos con efecto (llamados "rosca"…). Son golpeos de gran precisión, fuerza y velocidad.

EXTERIOR E INTERIOR: Para golpeos seguros y cercanos. Son los de mayor precisión, pero de menos velocidad.

PUNTERA, PLANTA Y TALÓN: Son golpeos para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

-**Puntos de impulsión al balón**
Golpeo al centro del balón: Fuerte, raso o a media altura.
Golpeo en zona lateral: Buscamos rosca, salvar algún obstáculo.
Buscamos trayectoria alta o picada.
Buscamos pararla o conducirla.

-**Pierna Activa y Pierna Pasiva**
Pierna activa es aquella que ejecuta el movimiento entrando en contacto con el balón, realizando el gesto técnico preciso.
Pierna pasiva es la pierna de apoyo, equilibra en el momento de la acción.
El jugador es quién tiene que adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria y velocidad del balón que le llega.

1.6- GOLPEO CON LA CABEZA
Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

Superficies de contacto:

Frontal: Para dar potencia y dirección.
Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)
Parietal: Para los desvíos.
Occipital: Para las prolongaciones.

Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador.

De parado.
En el sitio o de parado con salto vertical.
En carrera sin saltar.
En carrera con salto (la de más impulso).
En plancha (de parado o en carrera).

El destino que tenga cada toma de contacto también es diferente, según la función que se esté llevando a cabo, defensiva u ofensiva.

Defensivas: Interceptaciones por: despeje, desvío, anticipación.
Ofensivas: Pases, desvíos a gol, remates, controles, prolongaciones.

Finalidad

Desvíos: Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo.
Según sea el aspecto defensivo u ofensivo, tendrá un sentido de interceptación en el defensivo y de pase, tiro, por ejemplo, en el ofensivo (según sea la consecuencia, así será la denominación).
Prolongaciones siempre que el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.
Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra portería.
Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria.

Consideraciones sobre el golpeo

Superficie de golpeo: Frontal, parietales y occipital, dependiendo de donde procede el balón. Es recomendable utilizar siempre el frontal si es posible.
Movimiento cabeza: Inclinar hacia atrás antes de golpear y llevarla hacia delante cuando se toma el contacto. Abrir los ojos. Manifestarse en la siguiente acción.
Movimiento cuerpo: Abrir las piernas, arquear todo el cuerpo, ayudar con los brazos, que no sean pesos muertos. Total atención sobre el balón.

1.7- LA FINTA

La finta es el movimiento con o sin balón destinado a engañar al adversario. Es un elemento que forma parte del "dribling".
Son ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera acción que se pretende hacer.
Como premisa fundamental, debe existir engaño (finta), pero con la facultad y finalidad de decidir la posesión del balón, ya esté uno con él o sin él.

Las acciones podrán realizarse de diferentes formas:
Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio.
Fintas después de recibir el balón en beneficio propio.
También realizamos una serie de fintas sin recibir el balón, en beneficio de un compañero.

1.8- EL REGATE

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.
Por lo tanto, solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario.
Es una acción llena de habilidad e imaginación.

Clases de regate:

Simple**:** Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.
Compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.

1.9- LA COBERTURA

Es la acción técnica de protección del balón mediante la oposición corporal.
Según sea la acción:
-En carrera o dinámica.
-De parado o estática.
Según sea la protección:
-De costado.
-De espaldas.
La cobertura, realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal en busca de una mayor protección del balón ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada.
Para ello el balón será conducido con la superficie exterior del pie más alejado de la posición del contrario, interponiendo la mayor parte posible del cuerpo entre ambos.
La cobertura, realizada de parado o estática, admite las posibilidades de oponer nuestro cuerpo bien de espaldas o bien de costado, pero siempre procurando mantener distante el balón del oponente.
Una de las dificultades y enemigo principal de la cobertura es que podemos recibir la CARGA, peligrando la protección del balón.

1.10- EL TIRO

Es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria.

Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento.

Superficies de contacto:

PIES: La punta del pie puede ser dirigida directamente hacia el suelo.
Si la aproximación se hace de costado la pierna de toque es lanzada para conducir el pie oblicuamente bajo el balón.
Las caderas pueden ser llevadas hacia atrás doblando el tronco.
EMPEINE: Se emplea para golpeos fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
EMPEINE (exterior e interior): Se emplea para golpeos con efecto (llamados "rosca", etc.). Son golpeos de gran decisión, fuerza y velocidad.
PUNTERA, PLANTA Y TALÓN: Son golpeos para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.
CABEZA:
Frontal: Para dar potencia y precisión.
Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello).
Parietal: Para los desvíos.
Occipital: Para las prolongaciones.

Aspectos a tener en cuenta por el que tira
Superficie reducida de portería.
Situación de portero.
Densidad de los adversarios.
Situación de los compañeros.
Distancia de tiro.
Angulo de tiro: La relacionan los palos y el balón.
Zona de tiro: Espacio donde cada uno de los jugadores tiene más dominio para hacer gol.

1.11- LA INTERCEPTACIÓN
Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria evitando o no el fin perseguido por su lanzador.

Irreflexiva: Nos indica que la trayectoria del balón es modificada por medio de un desvío, originado con cualquier parte del cuerpo, pero sin prever si evita o no el fin buscado por el lanzador, ya que puede continuar en posesión del balón el contrario, o incluso ser gol en propia meta.

Reflexiva: la trayectoria del balón es igualmente modificada (sigue siendo parte fundamental), pero las consecuencias pueden ser de dos maneras:

Se modifica la trayectoria sin prever la segunda jugada (es el desvío clásico).
Se modifica la trayectoria, resultado de la misma; por ejemplo:
-Un corte, si nos apoderamos del balón.
-Una anticipación, si nos adelantamos a la acción del contrario.
-Un despeje, si pretendemos alejar de la zona el balón lo más lejos posible.
-Un pase, si nos relacionamos con el compañero.
-Un desvío, si con ello evitamos el fin buscado por su lanzador.
-Un tiro, si se envía conscientemente a portería.
-Una finta, para posterior toma de contacto con el balón.

Superficies de contacto: Son todas las partes del cuerpo cuando se consigue neutralizar un pase o evitar un gol.

Piernas
Pecho
Cabeza

1.12- EL DESPEJE
La forma eficaz de resolver una situación comprometida cerca de la propia portería alejando el balón de donde se encuentra.
Superficies de contacto: Jugador de campo: Pies y Cabeza.

RECUPERACIÓN DEL BALÓN

2.1- ENTRADA
Es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que progrese en el terreno o bien sea dueño del juego.
Premisa fundamental para que realicemos la entrada es que el balón lo tiene que tener el contrario, pudiendo realizar dicha acción con relación al poseedor: De frente y lateral.
Las acciones deben ser realizadas, fundamentalmente, cuando el poseedor del balón pierde por un momento su control.
En las acciones laterales, el jugador suele tirarse al suelo deslizándose, como último recurso, para conseguir la interceptación.
Debe quedar claro por cuanto exponemos que la entrada es la acción de ataque al contrario que controla o intenta controlar el balón.

Superficies de contacto: La superficie de contacto a utilizar es el pie.

Diversas formas y clases:
De frente: Se entra al adversario que lleva el balón en el momento justo que pierde por un momento su control.
Se puede realizar:
De pie.
Deslizamiento lateral.
Lateral-Tackle: Situándose al lateral del adversario flexionando la pierna de apoyo más cercana al poseedor del balón y con la más alejada intenta apoderarse del mismo o bien desviarlo.

2.2- LA CARGA
Es la acción sobre el jugador, debe hacerse sin violencia ni peligro; solo puede cargarse de frente y de costado; puede realizarse por detrás si el contrario obstruye.

Diversas formas y clases:
Hombro a hombro.
Hombro espalda.
Sólo puede cargar el jugador que no lleva el balón, o cuando no tiene propietario. El que posee el balón hace una cobertura.

2.3- EL TACKLE
Podemos definir el tackle como el forcejeo o lucha con el adversario por la posesión del balón.
Cuando dicha acción se realiza, el objetivo es apoderarse del balón cuando lo tiene el adversario o cuando se encuentra libre de posesión, o bien, defender la propiedad.
La acción es siempre sobre el balón, por lo tanto, el medio de apoderamiento o conservación es la disputa.

TÉCNICA COLECTIVA

3.1- EL PASE
El PASE es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo

mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

Observaciones a tener en cuenta en el pase:
Un jugador parado no deseará jamás un balón enviado por delante de él.
Un jugador que se desplaza a un espacio libre es normal que solicite el balón por delante de él.
Ejecutar bien el pase es conservar la iniciativa del juego y por tanto es importante para el equipo.
Es tan importante la actitud de quien posee el balón como la de quien lo recibe; por tanto, es un aspecto analizar profundamente.

Superficies de contacto:

PIE: interior, exterior, empeine, puntera, talón, planta.
PIERNA: muslo.
TRONCO: pecho y cabeza.
Trayectorias: Con efectos y sin efectos (salvar obstáculos).
Con manos: Solamente el portero. En saques de banda.
Otras superficies de contacto: Todas las del cuerpo, menos brazos y manos (excepto el portero dentro de su área de penalty y en saque de banda).
Cabeza: Frontal, parietal, occipital.
Pecho.
Muslo.
Rodilla (como recurso).

3.2- EL RELEVO
Es la transmisión del medio o de la iniciativa. Es asimismo la acción de mantener el medio en poder del mismo equipo, mediante un cambio de mando en el jugador-balón.

TÉCNICA DEL PORTERO
Es la forma más conveniente de utilizar todas las partes del cuerpo para dominar o desviar el balón y realizar con eficacia cada una de las acciones que el puesto específico requiere.

4.1- TÉCNICA INDIVIDUAL

4.1.1- PARADAS BLOCAJES: Blocar un balón es sujetar el balón con las manos. El balón puede venir:
- Frontal: Por el suelo (raso), a media altura, por encima de la cabeza (alto).
- Lateral: Por el suelo (raso), a media altura, por encima de la cabeza (alto).

4.1.2- DESVIACIONES: Es el hecho de cambiar la trayectoria del balón, normalmente en casos extremos. Estas desviaciones se hacen generalmente con las manos y con los pies, y en casos extremos con cualquier parte del cuerpo.
Lo mismo que en las paradas blocajes pueden realizarse en posición de parados (estático), en salto, en estirada, y por supuesto por ambos lados de la portería y por encima del travesaño.

4.1.3- DESPEJES: Es el hecho de golpear el balón para alejarlo de su portería. Generalmente se utilizan los puños, uno o ambos, y los pies, aunque en situaciones comprometidas se puede utilizar el muslo, cualquiera de los antebrazos e, incluso despejes con la cabeza cuando la acción se produce fuera del área.

4.1.4- PROLONGACIONES: El portero al igual que cualquier otro jugador puede efectuar prolongaciones. Estas pueden ser:
- En beneficio propio cuando se apodera del balón en una segunda acción.
- Cuando se prolonga su trayectoria enviando a corner.
- Cuando se prolonga a la banda opuesta de donde proviene el centro.

4.1.5- RECHACES: Rechazar el balón es cuando se antepone el cuerpo al no poder darle una dirección determinada impidiendo con ello que llegue al destino que intenta el adversario.
- Cualquier superficie del cuerpo.
- En posición estática y dinámica.
- A balones de diversas trayectorias y procedencias.
- A trabajar valentía y agresividad.

4.2- TÉCNICA COLECTIVA DEL PORTERO

4.2.1- PASES: Es todo lanzamiento que efectúa el portero a un compañero, con las manos o los pies, cuando el balón se encuentra en juego, lo que conlleva en principio una iniciación de ataque.

4.2.2- SAQUES: Es todo lanzamiento que realiza el portero con el pie (en fuera de banda con las manos) cuando el balón se encuentra parado.
El portero como cualquier otro jugador, puede poner el balón en juego en cualquier lugar del campo.

5- ESTRATEGIA
Son todas las acciones que puede desarrollar un equipo poniendo el balón en juego con objeto de sorprender o engañar a los adversarios.
Ejecución:
Saque de centro o inicial.
Saque de esquina o córner.
Saque de meta.
Saque de banda.
Penalty.
Libres directos.
Libres indirectos.
Maniobra y colaboración:
De las variadas formas de ayudar a cada acción individual para participar en las combinaciones.

6- LOS MEDIOS Y LAS INSTALACIONES

6.1- LOS MEDIOS
Balones (números 3, 4, 5)
Material de entrenamiento.
Colaboradores.

6.2- LAS INSTALACIONES
El terreno de entrenamiento.
El terreno de juego.
Propio.
Ajeno.

6.3- FACTORES DE INFLUENCIA
Estado del terreno.
Campo de tierra.
Campo de césped natural.
Campo de césped artificial.
Campo de fútbol a 5 ó 7
Estado del tiempo: (cambios atmosféricos)

Los principales componentes de la climatología que pueden influir en la Técnica del juego son:

Viento
Lluvia
Nieve
Frío
Calor
Sol
Campo húmedo
Campo embarrado
Campo encharcado
Campo blando
Campo duro
Muy importante la adaptación a los factores de influencia.

7- EL ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE UN EQUIPO

Principios del entrenamiento técnico:

CANTIDAD DE TRABAJO: Mucha cantidad y muchas repeticiones, evitando esfuerzos prolongados.

INTENSIDAD DE TRABAJO: Será pequeña y en algún momento mediana. Se progresará paulatinamente la intensidad exigida.

DURACIÓN: Será larga, pero evitando la monotonía.

LOCALIZACIÓN: Generalizada y variada, evitando participación continua de unos músculos y ligamentos, mientras otros apenas participan. Para lograrlo alternamos las partes activas con trabajo variado.

RECUPERACIÓN: Debe ser abundante y aunque los chicos se paran y recuperan por iniciativa propia, no podemos confiarnos ya que el exceso de amor propio podría dañarlos, al realizar esfuerzos superiores a lo conveniente.

Medios del entrenamiento técnico:

Ejercicios referidos a las diferentes acciones técnicas y a las fases en que hacemos el gesto técnico para un mejor análisis y corrección.
Juegos con el balón para entrenar las diferentes acciones técnicas.
Concursos basados en ejercicios técnicos, pero con baremo de puntuación, tiempo, distancia, calidad, para determinar un ganador.
El propio juego del fútbol en partidos de entrenamiento, que puede ser libre o condicionado a uno o dos toques. También en espacios reducidos con menor nº de jugadores.
Trabajos de habilidad con el balón, ya que es precisa esta habilidad para todas las acciones técnicas, pero debemos inculcar en la mente joven, que debe ser siempre al servicio del equipo y jamás como exhibición personal.

Finalidad del entrenamiento:

Tiene por finalidad que el jugador alcance el máximo nivel de calidad técnica.
Esta calidad queda reflejada cuando el jugador realiza su evolución con destreza, que se manifiesta cuando las acciones técnicas son realizadas aparentemente sin esfuerzo y con manifiesta naturalidad y facilidad.
Para lograr la destreza es preciso gran equilibrio en todas las acciones y gestos técnicos, así como una perfecta coordinación.
La meta final debe ser alcanzar una ejecución perfecta con oposición y en velocidad.

El entrenador para mejor observar, controlar, mandar y corregir a todos y cada uno de sus jugadores, debe organizar su plantilla según crea conveniente, según nº de jugadores, acciones a entrenar, objetivos a alcanzar, etc.

8- FICHA TÉCNICA

Test de aptitud y evolución.
Jugador de campo: Tomar los primeros datos y comprobar periódicamente para conocer su evolución de todas las acciones técnicas con diversas superficies de contacto.
Portero: Tomar los primeros datos y comprobar periódicamente para conocer su evolución de todas las acciones técnicas con diversas superficies de contacto.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

INICIACION

Características:

Fase final de la primera etapa de crecimiento.
Condiciones circulatorias favorables.
Necesidad motora acentuada.
Predominio del ego.
Breve capacidad de concentración.
Pasaje de la edad del juego a la edad del aprendizaje.
Gran facilidad para el aprendizaje motor.
Aumenta la resistencia por lo tanto hay una menor fatigabilidad.
Aumenta la velocidad y la fuerza y se perfecciona la coordinación.
Este aumento se debe casi en su totalidad a la mayor habilidad para comprender y responder a los estímulos en forma adecuada.
Etapa del acostumbramiento.
Gradual aumento de peso.
El lanzar golpear o patear una pelota a la carrera no están firmemente establecidos debido a que no ha desarrollado considerablemente la coordinación ojo-mano / ojo-pie.
No obstante, ello yo sostengo que los estímulos sociales condicionan esta característica modificándola en algunos aspectos.

Qué Necesita:
Actuar libremente.
Actividades reales, concretas que provean situaciones de dificultad y complejidad creciente.

Qué les Interesa:
Les interesa caminar, correr, trepar, lanzar, arrastrarse, gatear, traccionar, empujar.
Las carreras de relevos simples y en ronda.
Los ejercicios de agilidad y destreza.
Las actividades naturales.
Los juegos de simple reglamentación.

Se deberá:
Captar el goce del movimiento y aumentarlo.
Respetar el juego individual y tender hacia la incorporación al grupo.
Lograr una sucesión de los juegos preescolares.
Variar y repetir los movimientos.

Medios a Utilizar

Formas jugadas.
Persecución por parejas y grupos.
Relevos simples y en rondas.
Ejercicios libres, construidos o técnicos.
Agilidad y destrezas.
Pequeños juegos, actividades naturales, caminar, correr, trepar, lanzar, arrastrarse, gatear, traccionar, empujar, suspenderse, balancearse.
Ejercitación de las técnicas básicas.
Torneos reducidos.

Preparación Física
Buena postura funcional.
Sentido kinestésico o del equilibrio.
Movilidad articular.
Flexibilidad, coordinación, resistencia orgánica
Introducción a la velocidad.
Desarrollar el aprendizaje nato.

Preparación Técnica
Dominio de la pelota (pataditas)
Conducción con cara externa, interna, ambas piernas.
Pases y recepción con cara interna
Remates con cara interna y empeine - Con pelota parada y en movimiento.
Iniciación al cabeceo en forma individual y por parejas
Introducción al juego 1vs1; 2vs2, 3vs3; 4vs4, etc… con dos arcos

Rendimiento (al final del periodo)
Lograr una buena conducción con cara interna.
Mínima exactitud en los pases
Recepción con cara interna, externa y con la suela
Rematar pelotas detenidas y en movimiento que le llegan de frente y de costado

FUNDAMENTACION

Características:
Desarrollo armónico de la fuerza orgánica y muscular.
Capacidad de coordinación acentuada.
Conciencia objetiva clara.
Dedicación al aprendizaje.
La fuerza crece por el desarrollo del tejido muscular.
Hay un aumento efectivo de la velocidad
Desarrollo considerable de la coordinación ojo-mano / ojo-pie.
Facilidad para lanzar, golpear o patear una pelota a la carrera.
Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla.
Hay un aumento gradual de la fuerza de toma (grip).
Relación favorable entre peso y fuerza.
Equilibrio sico-físico.
Predisposición para el rendimiento.
Osadía.
Iniciación de una conciencia de la forma.
Relación con el medio ambiente.

Goce de la competencia.

Qué Necesita:
Consolidar sus sentimientos de valor y seguridad.
Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras, de su cuerpo y del espacio.
Bastarse a sí mismo, valorarse.
Actuar en grupos, en equipos que exijan activa participación y responsabilidad.
Expresarse en el movimiento.

Qué les Interesa:
Les interesa afirmarse en el control de sus movimientos y rendimiento físico.
Las actividades que soliciten a fondo su capacidad y le permitan buscar su perfeccionamiento y progreso, al mismo tiempo que les sirva para controlarse y medirse.
Los movimientos que le lleven a demostrar y lograr su control o perfeccionamiento corporal.
El juego.
Las actividades naturales, los campamentos.
Les interesa el juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas.
Les atrae principalmente el dominio de los elementos de juego.
No les interesa en igual medida las tácticas.
Les importa mucho la competencia, el ganar, demostrar su valor.
El juego en función de equipo que desempeña un factor importante.
Es la edad del grupo, barras, pandillas, clubes secretos.
Todo lo que implica trabajo colectivo goza de gran popularidad.
Formar equipos, organizarlos, dirigirlos.
Les interesa fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso.
El campamento y las excursiones, por las posibilidades de descubrimiento y aventura.

Se deberá:
Ampliar y asegurar la experiencia motora.
Exigir las destrezas múltiples.
Incentivar la relación en ejercicios por parejas y juegos colectivos.
Presentar mayores exigencias en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza.
Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo.
Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias.
Por lo anteriormente expuesto, es recomendable que: luego de agrupar a los niños de acuerdo a su edad cronológica, se los divida en subgrupos de acuerdo a sus características técnicas, nivel de maduración y calidad de respuestas ante determinados estímulos.
Conocer el grado de madurez, es importante para los deportes de choque o de contacto.

Medios a Utilizar
Formas Jugadas
Trabajos por parejas y en grupos, persecución
Carreras de habilidad
Ejercicios libres, construidos o técnicos
Agilidad y destreza
Lucha o competición de fuerza por parejas
Carreras de campo, cross, triatlón atlético (60m-salto en largo-800m), carreras de obstáculos
Carreras de obstáculos
Actividades naturales
Ejercitación de las técnicas básicas
Torneos, campeonatos.
Competición de fuerza individual, por parejas y en grupos
Juegos de forma y ritmo, metodología para la enseñanza técnica
Trabajos individuales

Formas jugadas

Preparación física

Buena postura funcional
Sentido del equilibrio
Movilidad articular, flexibilidad, coordinación
Mejorar la resistencia orgánica, la fuerza de brazos
Mejorar la velocidad, calidad de velocidad(con respecto al fútbol), velocidad de reacción
Desarrollar la fuerza
Potencia
Buena postura funcional
Sentido del equilibrio, flexibilidad,
Movilidad articular, coordinación, destrezas múltiples.
Mejorar la resistencia orgánica y la fuerza de brazos.
Desarrollar la velocidad, velocidad de reacción.
Introducción a la fuerza
Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras de su cuerpo y del espacio
Ejercicios de agilidad y destrezas

Preparación técnica

Perfeccionamiento del dominio de la pelota
Perfeccionamiento de la conducción en línea recta, en zigzag, detención
Cambios de dirección o sentido, asociar con otros fundamentos
Perfeccionamiento del cabeceo
Pases con cara interna, externa, empeine, con el talón, “rabona”, de aire
Recepción con cara interna, externa, con la suela o pisada, de pecho muslo, cabeza
Remates con cara interna, empeine, de punta, con pelota parada y movimiento, puntería, sobrepique, volea, pelotas de frente y de costado.
Mejorar el cabeceo: de frente, de costado, parados y con salto o carrera previa, con una o dos piernas.
Saque lateral, perfeccionamiento, complejidad, asociación con otros fundamentos
Gambeta o dribling.
-El arquero, su ubicación, técnica del juego, ubicación defensiva y ofensiva, dominio del puesto.

Rendimiento al final del periodo

Dominio de la conducción en velocidad, zigzag, detención ”pisada”, giros, cambios de dirección o sentido con ambas piernas; asociar con otros fundamentos
Exactitud en los pases con cara interna externa de acuerdo a su uso y/o función, pases de taco y rabona, con la pierna inhábil, pases de aire (centros)
Recepción con el pie (ambos bordes) suela, muslo, pecho cabeza
Remates de sobrepique y volea, con la pierna inhábil
Golpe de cabeza con pelota detenida y en movimiento, con carrera previa, con saltos con una o dos piernas[5]
Lograr una buena conducción en velocidad, en zigzag, detención, giros, cambios de dirección, exactitud en los pases de acuerdo a su uso y función, dominio de los fundamentos de recepción con el pie, muslo, cabeza.
Remates de pelotas detenidas y en movimiento que le llegan de frente, de costado, de sobrepique, volea, con la pierna inhábil, con ambas piernas
Golpe de cabeza detenida y en movimiento o carrera previa

Todo esto estará articulado con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

[5] Conceptos de entrenamiento para el futbol infantil, escola de futbol, http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/concepto.htm

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

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 12 años.

Para la escuela de formación de futbol del municipio de la Ubalá y una vez contempladas las necesidades solicitadas por la oficina de deportes del municipio se acuerda el entrenamiento de tres grupos con los siguientes niveles de formación:

Iniciación I1- I3
Fundamentación F1

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1-I3-F1
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I3-F1
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I3-F1
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1-I3-F1
				Asistida	I1-I3-F1
				Resistida	I1-I3-F1
				Balística	I1-I3-F1
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	I3-F1
				Aeróbica	I1-I3-F1

		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Anaeróbica	I3-F1
			FUERZA	Adaptación anatómica	I1-F1
				Fuerza Resistencia	I3-F1
				Fuerza Máxima	I3
				Fuerza Explosiva	I3
				Fuerza Hipertrofia	I3
			VELOCIDAD	Traslación	I1-I3-F1
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1-F1
			Equilibrio postural		I1-I3-F1
			Estructuración espaciotemporal		I1-I3-F1
			Lateralidad		I3-F1
			Independencia segmentaria		I3- F1
COMPONENTES ESTRUCTURALES	**ÁREAS**	**CONTENIDO**	**TEMAS**	**SUB TEMAS**	**NIVELES**
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1-I3-F1
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza	I1-I3-F1
				Autocuidado	
				Motivación	
				Control Emocional	
				Disciplina	
				Asertividad	I1-I3-F1
				Empatía	I1-I3-F1
				Trabajo en equipo	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I1-I3-F1
				Atención y concentración	I1-I3-F1
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I3-F1
			Pre-deportivos		I1-I3-F1
			Mini deportes		I1-I3-F1
			Deporte Especifico		I3-F1
COMPONENTES ESTRUCTURALES	**ÁREAS**	**CONTENIDO**	**TEMAS**	**SUB TEMAS**	**NIVELES**
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTODE ATAQUE		Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento futbol	I1-I3-F1
				Exploración superficies decontacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1-I3-F1

			INDIVIDUAL	Exploración zonas de contacto especificas delpie (planta, empeine, borde interno y externo,punta y taco).	I1
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I3-F1
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1-I3-F1
				Pases según: potencia (distancia), intención (alpie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1-I3-F1
				Perfeccionamiento de la conducción en línea recta, en zigzag, detención	I3-F1
				Utilización del balón en conducción, dribling (con ysin obstáculos).	I1-I3-F1
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I3- F1
				Cambios de dirección o sentido	I3-F1
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	I3-F1
				Tipos de remates: ras depiso, media altura y elevados).	I3-F1
				Conducción con cara externa, interna, ambas piernas.	I3-F1
				Tiro a Puerta	I3-F1
				Perfilaciones (cortas ylargas); Coberturas	I3-F1

			COLECTIVO	(marcajes a distancia.	
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/ofintas).	I3-F1
				Introducción al juego 1vs1; 2vs2, 3vs3; 4vs4, etc… con dos arcos	I1
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	I1-I3-F1
				Manejo de ataque ydefensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad ysuperioridad numérica.	
				Pases; Duelos 1 vs. 1.	
				Demarcación; Manejo de la pared.	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transición o de presión).	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frentea saltos a cabecear consecutivos.	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				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 alduelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vistael balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	
				El arquero, su ubicación, técnica del juego, ubicación defensiva y ofensiva, dominio del puesto.	

8. METODOLOGIA

Dentro de la escuela de formación deportiva se tienen presentes los siguientes temas y sub temas los cuales están

fundamentos técnicos del fútbol: esta unidad temática incluye los aspectos técnicos básicos del fútbol, tales como el control y pase del balón, regates, remates, cabeceo, entre otros.

Táctica y estrategia en el fútbol: en esta unidad temática se aborda la organización y disposición de los jugadores en el campo, el sistema de juego, las jugadas de estrategia, entre otros aspectos tácticos.

Preparación física y entrenamiento deportivo: en esta unidad temática se aborda el desarrollo de la condición física, la prevención de lesiones, la nutrición, el descanso y la recuperación.

Psicología y motivación deportiva: esta unidad temática se enfoca en el desarrollo de habilidades psicológicas, como la concentración, la confianza, el control emocional y la motivación, que son fundamentales para el rendimiento deportivo.

Arbitraje y reglamentación del fútbol: esta unidad temática incluye la formación en las reglas del fútbol y en la interpretación y aplicación de las mismas por parte de los árbitros**.**

Historia del fútbol y cultura deportiva: en esta unidad temática se aborda la historia y evolución del fútbol, su importancia en la cultura deportiva y la formación de valores como el respeto, el fair play y la solidaridad.

Algunos de los temas y subtemas que pueden ser abordados dentro de estas unidades temáticas incluyen:

Fundamentos técnicos del fútbol: control y pase del balón, regates, remates, cabeceo, técnicas de defensa, entre otros.

Táctica y estrategia en el fútbol: sistema de juego, posiciones en el campo, transiciones defensa-ataque y ataque-defensa, jugadas de estrategia, entre otros**.**

Preparación física y entrenamiento deportivo: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, prevención y tratamiento de lesiones, entre otros.

Psicología y motivación deportiva: control emocional, concentración, motivación, autoconfianza, toma de decisiones, entre otros.

Arbitraje y reglamentación del fútbol: reglas del juego, interpretación y aplicación de las reglas, manejo de situaciones conflictivas, entre otros.

Historia del fútbol y cultura deportiva: evolución histórica del fútbol, jugadores y equipos emblemáticos, influencia en la cultura popular, valores deportivos y ciudadanos, entre otros.

Cada uno de estos temas especifican dentro de las sesiones de entrenamiento diarias y los planes mensuales

Igualmente, indeportes Cundinamarca dentro del acompañamiento que brinda en el proceso deportivo de la escuela de formación de futbol está la de la solicitud de evaluaciones periódicas las cuales servirán para verificar que el proceso deportivo y se debe tener en cuenta que rrealizar evaluaciones periódicas en una escuela de formación de fútbol en niños es de gran importancia por varias razones. En primer lugar, las evaluaciones periódicas permiten medir el progreso y el desarrollo de los jugadores, lo que ayuda a identificar sus fortalezas y debilidades en el fútbol.

Esto permite que como entrenador pueda ajustar el plan de entrenamiento y mejorar la calidad del mismo, para que los jugadores puedan mejorar en su juego y desarrollar su potencial.

Además, las evaluaciones periódicas también son importantes para detectar tempranamente cualquier problema o limitación física o técnica que pueda estar afectando el desempeño de un jugador. Esto puede ser especialmente importante en los niños, pertenecientes a iniciación I2, ya que pueden estar experimentando cambios físicos y cognitivos que pueden afectar su juego.

Las evaluaciones periódicas pueden ayudar a identificar estos problemas tempranamente y abordarlos de manera efectiva, lo que puede prevenir lesiones y mejorar el rendimiento del jugador.

Otra razón por la que las evaluaciones periódicas son importantes en una escuela de formación de fútbol en niños es que ayudan a mantener a los jugadores motivados y comprometidos con su entrenamiento. Los jugadores pueden sentirse desanimados si no ven progreso en su juego, pero si tienen la oportunidad de ver su progreso y recibir retroalimentación constructiva, esto puede ayudar a mantener su motivación y compromiso.

Finalmente, las evaluaciones periódicas también son importantes para los padres de familia y la oficina de deportes del municipio, ya que les permiten ver el progreso de los jugadores y entender mejor sus necesidades y desafíos. Esto puede ayudar a los padres y brindar apoyo adicional a los jugadores en áreas donde necesitan más ayuda, y también puede ayudar a mejorar los planes de entrenamiento y la calidad de la enseñanza.

En resumen, las evaluaciones periódicas son una parte fundamental de una escuela de formación de fútbol de Ubalá, ya que permiten medir el progreso y el desarrollo de los jugadores, detectar problemas tempranamente, mantener la motivación y el compromiso de los jugadores, y brindar retroalimentación constructiva a los padres, al entrenador, a la oficina de deportes del municipio y a indeportes Cundinamarca.

En el marco de la escuela de formación de fútbol, se ha creado un programa de entrenamiento riguroso y completo. Durante los próximos 7 meses según obligaciones de contrato, se estará llevando a cabo entrenamientos tres días a la semana. En cada sesión, se trabajará en diferentes aspectos del juego, mencionados anteriormente.

Además, también está planificado tres evaluaciones para cada una de los tres grupos de trabajo I2-F2-F3. La primera evaluación será la inicial, que nos permitirá conocer el nivel de habilidad y desempeño de cada jugador al comienzo del programa. La segunda evaluación será una evaluación de control, que se llevará a cabo a la mitad del programa, para medir el progreso y ajustar el plan de entrenamiento si es necesario. Finalmente, la tercera evaluación será la evaluación final, que se realizará al final del programa, para medir el progreso general y establecer metas para el futuro todas estas según obligaciones contractuales y determinación de indeportes Cundinamarca.

En total, habrá un total de 63 sesiones de entrenamiento para cada categoría, ya que habrá 3 entrenamientos por semana durante 7 meses (21 semanas en total).

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 tiempo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, 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 enfrentar el 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 mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los 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.
- **Fuerza:** La fuerza física y mental es fundamental para los atletas paralímpicos. A pesar de las limitaciones físicas, son capaces de desarrollar una fuerza interior que les permite competir al más alto nivel.
- **Trabajo en equipo:** El futbol es un deporte de equipo, por lo que enseñar a los niños a trabajar juntos desde temprana edad es fundamental. Los niños deben aprender a compartir el balón, comunicarse con sus compañeros y trabajar juntos para lograr objetivos comunes.
- **Disciplina**: Enseñar a los niños disciplina es esencial para que aprendan a seguir reglas y respetar a sus compañeros y entrenadores. Esto también les ayuda a desarrollar habilidades como la concentración y la

autodisciplina.

- **Respeto:** Los ni√±os deben aprender a respetar a sus compa√±eros, oponentes, entrenadores y árbitros. Esto significa aceptar las decisiones del árbitro y jugar con un espíritu deportivo.

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 personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

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

- **Comunicación efectiva:** Los niños deben ser capaces de comunicarse claramente con sus compañeros de equipo y entrenadores. Esto incluye escuchar activamente, hacer preguntas, dar y recibir retroalimentación, y expresar sus ideas y opiniones de manera respetuosa.

- **Respeto:** Los niños deben aprender a respetar a sus compañeros de equipo, entrenadores, árbitros y otros miembros de la comunidad deportiva. Esto incluye respetar las reglas del juego, seguir las instrucciones de los entrenadores y tratar a los demás con amabilidad y respeto.
- **Tolerancia**: Los niños deben aprender a aceptar las diferencias y a trabajar con personas de diferentes orígenes culturales, religiosos y socioeconómicos. Deben ser capaces de valorar la diversidad y reconocer que cada persona tiene algo único que ofrecer.
- **Resolución de conflictos:** Los niños deben aprender a resolver los conflictos de manera efectiva y pacífica. Deben ser capaces de escuchar diferentes puntos de vista, identificar soluciones creativas y negociar soluciones justas y equitativas.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Aplicación de pruebas de entrada una vez sea solicitado por indeportes: estas primeras pruebas tomarán unos días para su realización y cada una de las evaluaciones se realizarán bajo el acompañamiento de otro formador para poder tener un correcto registro en las tablas de datos.

Para ello se contará con varios elementos como lo es silbato, cronometro, bastón, banco, elementos (para el test 4x10), conos, tizas, metro, mini parlante, bascula digital cada uno en pro de realizar una correcta evaluación de la batería.

Las pruebas se realizaron bajo su respectivo protocolo de bioseguridad y con las instrucciones implementadas por indeportes.

TEST DE 20 METROS

Esta prueba se implementará para los tres grupos y se buscara realizarla bajo condiciones climáticas adecuadas, en un terreno estable y con toma de datos exactos, se realizará la medida de 20 metros de distancia y se demarcará con uno cono, dejando un área por delante de 10 metros para que el deportista no tenga que frenar en la llegada y así el resultado fuera el ideal. Los deportistas se ubicarán en una posición cómoda, de pie, con un pie delante del otro, atrás de la línea de salida, y el punto de salida se dará una señal auditiva de salida. La unidad de medida se determinará en segundos.

SALTO HORIZONTAL SIN CARRERA

Esta prueba se implementara para los tres grupos en un terreno estable y con toma de datos exactos usando un metro adecuado y marcando muy bien el punto de llegada de salto, buscando medir la fuerza explosiva en el tren inferior, para el inicio se ubicara al deportista detrás de la línea demarcada en posición de sentadillas media y tomando impulso con los brazos, buscando que el deportista en el tiempo que el determinara tomara el salto cayendo con los dos pies en el suelo, y si se presentan fallas deben repetir, un ves el salto se ejecutara de manera correcta se tomaran la medidas desmarcandando un punto y luego con el metro la unidad de medida se establece a medida en centímetros.

TEST DE SHUTTLE RUN

Esta prueba está basada en la medición de movimiento, la agilidad y la coordinación, para esta prueba se usaran elementos como esponjas, en este test deben correr a la señal a una distancia de 10 metros de distancia, en aquella línea de salida se ubicara el primer elemento y en la línea de frente dos elementos más, en el momento de la señal el deportista deberá ir por uno de los elementos de frente y volverá a la línea de salida con el elemento A, luego cambiara el elemento A por el B (el de la línea inicial) y el elemento B por el C, volviendo inmediatamente al punto de partida.

TEST DE BASTON

Esta prueba se realizará con el fin de perder evaluar y determinar el tiempo de reacción ante el estímulo visual, para esto se graduará un bastón en centímetros y colocando al deportista en posición estable donde pueda apoyar el antebrazo, colocando la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi extendidos, el pulgar separado y mirando fijamente hacia el bastón.

Se debe colocar el bastón en el espacio dejado por la mano, donde el niño debe mirarlo fijamente, y donde se le dio la señal de listo soltando el bastón 3 segundos después en la que el deportista debe sujetarlo lo más rápido

posible, tomando por referencia de medida la parte superior del pulgar, registrando la medida en centímetros.

TEST DE COURSE NAVETTE

Para este test se evaluarán todos los deportistas de los tres grupos buscando evaluar la potencia aeróbica, buscando un incremento continuo y sin pausas, a la señal auditiva punto a punto, hasta que el deportista presentara signo de fatiga, o no llegando a alguna de las líneas demarcadas antes de la señal auditiva y después de algunos llamados verbales se le indicara expulsión y se le decía el número de etapa en el que llego.

También se pueden aplicar pruebas técnicas como lo es

CONTROL DE BALÓN

Se puede evaluar la capacidad de los niños para controlar el balón con diferentes partes del cuerpo, como los pies y la cabeza.

PASE

Se puede medir la precisión de los niños en el pase de balón en distancias cortas y largas.

TIRO A PORTERÍA

Se puede evaluar la habilidad de los niños para marcar goles en una portería.

JUEGO REDUCIDO

Se puede medir la habilidad de los niños para jugar en espacios reducidos, lo que les obliga a tomar decisiones rápidas y mejorar su habilidad en el control de balón y pase.

Festivales

TORNEOS INTERNOS:

Se pueden organizar torneos internos en la escuela con equipos de la misma categoría. Esto puede ayudar a fomentar la competencia amistosa y a mejorar las habilidades deportivas de los niños.

FESTIVAL DE HABILIDADES Y EXHIBICIONES DEPORTIVAS:

Se pueden organizar exhibiciones deportivas donde los niños puedan mostrar sus habilidades en el campo de juego. Esto también puede ayudar a fomentar la confianza y el orgullo en su progreso deportivo.

DÍA DE FAMILIA Y AMIGOS:

Se puede organizar un día donde los niños puedan invitar a sus familiares a asistir a la escuela y verlos jugar. Esto puede ayudar a crear un ambiente de apoyo y motivación para los niños

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

DaCosta, L. (2018). The World Cup and Brazil: An inextricable bond. The Conversation. https://theconversation.com/the-world-cup-and-brazil-an-inextricable-bond-97747

Magoun, F. (1938). Football: The development of the game in England. University of California Press.
UNESCO. (2010). Football for peace: A training guide. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000190822

González, H. (2009). Historia del fútbol en Colombia. Universidad Nacional de Colombia.

Giraldo, M. (2013). Fútbol, nación y cultura. Una historia social del fútbol en Colombia. Ediciones Uniandes.

Jiménez, J. (2018). El fútbol en Colombia: su historia y su desarrollo. Revista Colombiana de Educación Física, 24(2), 45-58.

Vélez, A. (2017). El fútbol en Colombia: un análisis histórico y sociológico. Revista de Investigación Académica, 23(1), 67-80.

Zapata, J. (2014). Fútbol y nación en Colombia. Una aproximación sociológica. Revista Colombiana de Sociología, 37(2), 61-82.

Alzate, J. (2016). Radamel Falcao: Una historia de fe y perseverancia. Grupo Planeta Spain.

García, J. (2018). Asprilla: El último rebelde del fútbol colombiano. Debate.

Rojas, O. (2016). El Pibe: Vida y obra de Carlos Valderrama.

Caracterización deportiva, weebly, https://caracterizaciondeportiva.weebly.com/fuacutetbol.html

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN I1

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
	I	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	El deportista podra desplazarse de un punto A al B sin dificultad alguna, bien sea con conduccion de balon o sin èl.
						CORRER	El deportista podra desplazarse de un punto A al B sin dificultad alguna, bien sea con conduccion de balon o sin èl en un tiempo determinado
						SALTAR	El deportista se eleva del suelo u otra superficie con impulso, bien sea a una o dos piernas
						ATRAPAR	El deportista es capaz de coger un balon que va en direccion hacia èl o buscarlo de manera oportuna.
						RODAR	El deportista da vultas alrededor de su eje o desplazandose.
						CAMBIO DE DIRECCION	es un movimiento importante en el fútbol, ya que permite a los jugadores cambiar rápidamente de dirección para evadir a los defensores o para alcanzar un balón
				2	CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	El deportista puede mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo despues de las acciones motrices durante el entrenamiento y juego, desarrolla el control en movimientos dependiendo del desplazamiento de cada ejercicio coordinativo.
						RITMO	El deportista se adapta durante la accion motora y puede dividor las fases del movimiento en el tiempo y en el espaciode manera ordenada, registrando y reproduciendo la ejecucion del movimiento - realiza desplazamientos coordinativos con obstaculos previos al control del balon.
						REACCIÓN	El deportsita da respuesta motora oportuna en el menor tiempo posible a determinados estimulos o señales, controla el balon en un espacio reducido de manera agil.
						ACOPLAMIENTO	El deportistas es capaz de combinar en una estructura unica varias acciones motrices durante el momento del juego y en los entrenamientos
						ORIENTACION	El deportista es capaz de apropiarse del espacio que le rodea a partir de la organización de su cuerpo. Conocer izq o der, pase a la derecha o izquierda etc. Realiza tecnica del control en diferentes sectores del campo.
						DIFERENCIACION	El deportista tiene la capacidad de discriminar un esfuerzo de otro según la habilidad que realiza, poniendo en funcionamiento las partes esenciales del cuerpo con la tension y relajacion muscular necesaria. Entrenamiento funcional.
				3	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	La agilidad en el fútbol se refiere a la capacidad de un jugador para cambiar de dirección rápidamente y con eficacia mientras se mueve con y sin el balón. Un jugador ágil es capaz de anticipar los movimientos de los oponentes y ajustar su posición y dirección para mantener el control del balón y mantenerse en una posición ventajosa en el campo
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	La diferenciación motriz es un aspecto clave de la coordinación inter e intramuscular en el fútbol. La habilidad para realizar movimientos precisos y coordinados de los músculos es fundamental para el éxito en este deporte. La coordinación intramuscular se refiere a la capacidad de los músculos para trabajar juntos de manera eficiente. En el fútbol, esto significa que los músculos de las piernas deben trabajar juntos para realizar movimientos precisos, como patear la pelota con precisión y fuerza.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	La adaptación anatómica en la fuerza se refiere a los cambios estructurales que ocurren en el cuerpo en respuesta al entrenamiento de fuerza. El entrenamiento de fuerza regular puede conducir a un aumento en el tamaño y la fuerza de los músculos, así como a una mejora en la densidad ósea y la resistencia de los tendones y ligamentos.
						FUERZA RESISTENCIA	El deportista evitara ejecutar patrones de movimiento potencialmente lesivos en la etapa adulta. No solo a la hora de realizar ejercicio físico sino también en la higiene postural del día a día- realizara ejercicios isometricos con el propio peso del cuerpo que le permitan mejor adaptabilidad en el juego.
						FUERZA MAXIMA	N/A
						FUERZA EXPLOSIVA	N/A
						FUERZA HIPERTROFIA	N/A
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	La resistencia anaerobica es una capacidad fisica importante en el fútbol, ya que este deporte requiere de esfuerzos de alta intensidad y corta duración, como sprints, saltos y cambios de dirección rápidos. La resistencia anaeróbica permite al jugador mantener un alto nivel de rendimiento durante todo el partido, incluso en los momentos más intensos. Los jugadores con una buena resistencia anaeróbica pueden correr
						ANAEROBICA	El deportista es capaz de mantener una intensidad elevada durante un tiempo de trabajo prolongado sin sufrir trastornos negativos
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	Consigue a traves de ejercicios ludicos en espacios cortos una mayor velocidad, realiza movimientos concretos de una manera aislada
						REACCION	Realiza ejercicios de velocidad cortos con balon y terminacion en remates con movimientos de reaccion partiendo en posiciones bajas, sentado, levantandose, recibir el balon, conducir.
						PASIVA	"El deportista logra la capacidad de alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados"
						ESTATICA O DINAMICA	El deportista logra tener gran amplitud articular durante movimientos o secuencias de movimientos en las diferentes jugadas.
						GENERAL O ESPECIFICA	El deportista tiene lapacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo

FUTBOL	NICIACION I 1			4	FLEXIBILIDAD	BALISTICA	La velocidad balística en el fútbol se refiere a la rapidez con la que el balón es lanzado o pateado hacia la portería. Es una medida importante ya que cuanto más rápido viaje el balón, menos tiempo tendrá el portero para reaccionar y detenerlo. Los jugadores de fútbol profesionales pueden alcanzar velocidades balísticas de hasta 100 km/h o más al patear un balón. Esta velocidad se logra gracias a la técnica adecuada de pateo, que involucra la correcta colocación del pie, el ángulo y la fuerza necesaria para impulsar el balón hacia la portería.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TOQUES DEL BALON O PASES CON EL PIE	INDIVIDUAL	Consigue presicion en el pase, mejora el contacto al momento de realizar pases, borde interno y externo
						EN PAREJA	Logra dar y recibir los pases, da el pase con la pierna que se le indique.
						EN GRUPOS	consigue seguridad en la entrega de balon para no perder su posicion, mejorando la movilidad en el momento d ela entrega.
						EN JUEGO REAL	Consigue velocidad de reaccion, vision periferica, seguridad en el pase.
				2	CONDUCCION DEL BALON	INDIVIDUAL	Consigue presicion y avanza con la pelota en los pies.
						EN PAREJA	Mejora los reflejos y la velocidad de reaccion obteniendo mejora en su lateralidad.
						EN GRUPOS	Traslada el balon dominando golpe con borde interno y externo, empeine exterior e interior y logra realizar pases.
						EN JUEGO REAL	Domona la conduccion corta, larga, y el freno en el momento de detener el balon con la planta del pie
						ESPACIOS CORTOS	Consigue atencion y concentracion en el balon, reconocimiento del adversario. Pensar-elaborar, decidir.
				3	RECEPCION CONTROL DEL BALON	INDIVIDUAL	Dominio e introduccion a la tecnica
						EN PAREJA	Consigue dominio del balon, con la ayuda de otros deportistas
						EN GRUPOS	Involucra varios segmentos corporales
						EN JUEGO REAL	Consigue que los deportsitas adquieran confianza y dominio propio sobre el elemento (balon)
						ESPACIOS CORTOS	Dominio del balon
				4	SUPERFICIES DE CONTACTO	PIES	Logra tener dominio del balon e introduccion a la tecnica
						RODILLA	Logra dominio en el gesto
						CABECEO	Coordina y adquiere concentracion al momento de recibir el balon, pierde miedo al momento de hacer el gesto.
						PECHO	El deportista consigue anticipar y coordinar su cuerpo para una efectiva ejecucion
						OTRAS SUPERFICIES	Cordina entre retrasar el tronco e ir al encuentro con el balon con cualquier parte del cuerpo
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA CREACION DEPORTE Y EVOLUCION	Conoce una breve historia del deporte y sus caracteristicas
						GRANDES DEPORTISTAS DE LA HISTORIA	Logra conocer la evolucion del deportista que le de motivacion
				2	REGLAMENTACION	CONCEPTOS BASICOS	Comprende regalmentacion basica como saques, fuera de lugar, esquina etc
						JUEGO REAL	Incentiva al juego limpio y el respeto al adversario.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HISTORIA DEL MUNICIPIO	Incentiva el sentido de pertenencia por el municipio y el deporte.
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	SOCIALES	Reconoce el trabajo en equipo aplicando los valores aprendidos
						PERSONALES	Logra conocer varios valores los cuales aplicara en su diario vivir dentro y fuera de la cancha
						OLIMPICOS Y PARALIMPICOS	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.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista conoce los implementos de aseo y su uso correcto
						ALIMENTACIÓN	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento acerca del consumo de azucar y sus efectos negativos
						PRESENTACION PERSONAL	Legaran a los entrenamientos con la indumentaria adecuada para ello.
						DESCANSO Y SUEÑO	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento acerca de la calidad del sueño y sus beneficios para el desarrollo fisico
						EJERCICIO FISICO	Seran partícipes de actividades que incentiven al ejercicio fisico
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Consigue encontrar gozo y alegria en cada ejercicio propuesto
						BAJA AUTOESTIMA	El deportsita adquiere confianza y seguridad en si mismo
						TOLERANCIA A LA FRUSTRACION	El deportista capta las enseñanzas y las replica de manera facil sin temor a las dificultades.
						RELACIONES INTERPERSONALES Y FAMILIARES	Fortalece y vincula en el proceso el nucleo familiar del deportista.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Capta con atencion los ejercicios propuestos en cada entrenamiento
						MANEJO DE EMOCIONES	Reconoce como afrontrar cada situacion durante el juego
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Trabaja en equipo y conoce su posicion dentro del campo de juego
		RECREACION	ES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	TRABAJO EN EQUIPO	El deportista conoce sus roles dentro del juego y tareas para obtener buenos resultados durante los juegos.
						DESARROLLO DE DESTREZAS	Logra desarrollar habilidades y destrezas requeridos durante los juegos
						COMPAÑERISMO	Observa a sus compañeros como personas de quienes puede aprender
				2	JUEGOS TRADICIONALES	VALOR DE ESTOS JUEGOS	Permite que los deportista reconozcan el valor que tienen estos juegos y su practica
						CAMBIO DE ACTIVIDADES	Motiva a los niños a dejar un poco el uso de tecnologias y realizar este tipo de actividades
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO	estimula la motricidad fina
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CAMINATA OBSERVACIÒN	Cuidado de la naturaleza y relaciones interpersonales
						CICLOPASEO	Realizar otras practicas deportivas que estimulen la practica
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Participa activamente en este festival
						FESTIVAL DE FUTBOL	Participa activamente en este festival y logra trabajar en equipo

			ACTIVIDAD	5	FESTIVALES RECREATIVOS	DÍA ACTIVIDAD FISICA	Se pueden organizar eventos para celebrar el final de la temporada deportiva, donde se pueden reconocer a los jugadores y entrenadores destacados, compartir experiencias y reflexionar sobre los logros de la temporada.
						TORNEOS INTERNOS	Se pueden organizar torneos internos en la escuela con equipos de la misma categoría. Esto puede ayudar a fomentar la competencia amistosa y a mejorar las habilidades deportivas de los niños.

FECHA DE ENTREGA	**7/03/2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ**
MUNICIPIO	**UBALÁ**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACION I3

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
	I N I C I	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	El deportista podra desplazarse de un punto A al B con una tecnica adecuada y postura ideal, bien sea con conduccion de balon o sin èl.
						CORRER	El deportista podra desplazarse de un punto A al B sin dificultad alguna, bien sea con conduccion de balon o sin èl en un tiempo determinado
						SALTAR	El deportista logra realizar elevaciones del suelo con ambas o una pierna los cuales le ayudaran para el cabeceo, o para atajar en el caso de los porteros, alcanza mas altura conforme se entrene.
						ATRAPAR	El deportista es capaz de atajar un balon si importar la distancia de desplazamiento.
						RODAR	El deportista da vultas alrededor de su eje o desplazandose.
				2	CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	ACOPLAMIENTO	El deportistas es capaz de combinar en una estructura unica de varias acciones motrices durante el momento del juego y en los entrenamientos
						RITMO	El deportista se adapta durante la accion motora y puede dividor las fases del movimiento en el tiempo y en el espaciode manera ordenada, registrando y reproduciendo la ejecucion del movimiento - realiza desplazamientos coordinativos durante el desarrollo del juego previos al control del balon logrando mejorar la tecnica.
						EQUILIBRIO	El deportista puede mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo despues de las acciones motrices durante el juego frente a los oponentes por si existe algun tipo de choque, , desarrolla el control en movimientos dependiendo del desplazamiento de cada ejercicio coordinativo.
						ORIENTACION	El deportista es capaz de apropiarse del espacio que le rodea a partir de la organización de su cuerpo. Realiza tecnica del control en diferentes sectores del campo, logra desplazarse por toda el area logrando adaptarse a las tacticas de juego.
						DIFERENCIACION	El deportista tiene la capacidad de discriminar un esfuerzo de otro según la habilidad que realiza, poniendo en funcionamiento las partes esenciales del cuerpo con la tension y relajacion muscular necesaria. Entrenamiento funcional.
						REACCIÓN	El deportsita da respuesta motora oportuna en el menor tiempo posible a determinados estimulos o señales, controla el balon de manera habil en el campo de juego y fuera de èl.
						ADAPTACIÓN	El deportista posee la capacidad de adaptarse a las influencias del medio externo independientemente de lo cambiante que sea su complejidad motriz.
				3	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	La agilidad en el fútbol se refiere a la capacidad de un jugador para cambiar de dirección rápidamente y con eficacia mientras se mueve con y sin el balón. Un jugador ágil es capaz de anticipar los movimientos de los oponentes y ajustar su posición y dirección para mantener el control del balón y mantenerse en una posición ventajosa en el campo
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	La diferenciación motriz es un aspecto clave de la coordinación inter e intramuscular en el fútbol. La habilidad para realizar movimientos precisos y coordinados de los músculos es fundamental para el éxito en este deporte.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	Logra determinar el RM Maximo y poder trabajar con cargas del 90% RM
						EXPLOSIVA	Aumentar la fuerza para poder obtener una mejora de adaptacion al momento de realizar entrenamiento de hipertrofia muscular, realiza trabajos de fuerza explosiva con peso en tren inferior y superior.
						RESISTENCIA	El deportista realiza ejercicios isometricos, y ejercicios de fuerza a alta intensidad con tiempos de descanso cortos enre series.
						DINAMICA	Realiza ejercicios que exijen cambios de longitud en el musculo con diferentes estimulos como biseries, entrenamiento piramidal etc
				2	RESISTENCIA	MAXIMA	Iniciara a tener tiempos mas prolongados de juego y una recuperacion optima frente a altas intensidades.
						AEROBICA	El deportista es capaz de mantener una intensidad elevada durante un tiempo de trabajo prolongado sin sufrir trastornos negativos y lograr mejorar su consumo de oxigeno el cual le ayudara a tener una mejor recuperacion
				3	VELOCIDAD	REACCION	Realiza ejercicios de velocidad cortos y largos con balon y terminacion en remates al arco o pases exactos dependiendo su posicion como jugador con movimientos de reaccion los que le permitiran tener mas experencia en campo.
						GESTUAL	Consigue a traves del juego real en espacios cortos una mayor velocidad, realiza movimientos concretos.
						DESPLAZAMIENTO	El deportista recorre una distancia en un tiempo determinado
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA O PASIVA	El deportista logra la capacidad de alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados
						GENERAL	El deportista tiene lapacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares simultáneamente a muchas o a casi todas las
						ESTATICA O DINAMICA	El deportista logra tener gran amplitud articular durante movimientos o secuencias de movimientos en las diferentes jugadas.
						GENERAL O ESPECIFICA	El deportista tiene lapacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo
						BALISTICA	La velocidad balística en el fútbol se refiere a la rapidez con la que el balón es lanzado o pateado hacia la portería. Es una medida importante ya que cuanto más rápido viaje el balón, menos tiempo tendrá el portero para reaccionar y detenerlo. Los jugadores de fútbol profesionales pueden alcanzar velocidades balísticas de hasta 100 km/h o más al patear un balón. Esta velocidad se logra gracias a la técnica adecuada de pateo, que involucra la correcta colocación del pie, el ángulo y la fuerza necesaria para impulsar el balón hacia la portería.

FUTBOL	ACIÓN I 3	TECNICO	DESTREZAS	1	PASES	INDIVIDUAL	Consigue presicion en el pase y fuerza en el momento del pase
						EN PAREJA	Mejora precision en el pase y al momento de recibir
						EN GRUPOS	Aumenta seguridad en la entrega de balon para no perder su posicion, mejorando la movilidad en el momento de la entrega y al momento de recibir.
						EN JUEGO REAL	Consigue velocidad de reaccion, vision periferica, seguridad en el pase, involucra pases largos y cortos con efectividad sin perder la pelota.
				2	DOMINIO CORPORAL	EN TERRENOS CORTOS	Consigue el aprendizaje fundamental la posicion basica para defender y atacar.
						EN TERRENOS AMPLIOS	Tiene el pilar fundamental para la transferencia atacante - defensor.
						JUEGOS	Adopta la posicion basica y acentua la lucha por el balon y la necesidad de protegerlo para conservarlo.
				3	CABECEO	INDIVIDUAL	Adquiere perfeccionamiento en el golpe de cabeza.
						EN PAREJA	Logra dominar el juego aereo con enfasis en la defensa y el ataque
						EN GRUPOS	Perfecciona pequeños toques
						EN JUEGO REAL	Logra tener mayor dominio del juego aereo
				4	CONDUCCION BALON	EN GRUPOS	El deportista frente a la conduccion logra perfeccionar pequeños toques y pases para proteger el balón
						CON FINTAS	Perfecciona la finta con movimientos del cuerpo
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	REGLAMENTACION	CONOCIMIENTO REGLAMENTO	Conoce y analiza el reglamento de juego y como aplicarlo en el juego real.
				2	SENTIDO DE PERTENENCIA	MISION VISION OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO	Conoce la mision y vision sobre el ente regulador en el municipio.
				3	VALORES	SOCIALES	Reconoce el trabajo en equipo aplicando los valores aprendidos
						PERSONALES	Logra conocer varios valores los cuales aplicara en su diario vivir dentro y fuera de la cancha
				4	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista conoce los implementos de aseo y su uso correcto
						ALIMENTACIÓN	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento sobre consumo de macronutrientes y micronutrientes y la mejora del estado fisico
						PRESENTACION PERSONAL	Legaran a los entrenamientos con la indumentaria adecuada para ello.
						DESCANSO Y SUEÑO	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento acerca de la calidad del sueño y sus beneficios para el desarrollo fisico
						EJERCICIO FISICO	Seran partícipes de actividades que incentiven al ejercicio fisico
				5	MOTIVACIÓN	TOLERANCIA A LA FRUSTRACION	El deportista capta las enseñanzas y las replica de manera facil sin temor a las dificultades.
						BAJA AUTOESTIMA	Confianza y seguridad en si mismo
						RELACIONES INTERPERSONALES FAMILIA AMIGOS	Fortalece y vincula el nucleo familiar a su practica deportiva y logra dar prioridad a su practica deprotiva atendiendo a las practicas deportiva sin dejarse influenciar por factores como familia y amigos.
				6	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Capta con atencion los ejercicios propuestos en cada entrenamiento
						MANEJO DE EMOCIONES	Reconoce como afrontrar cada situacion durante el juego
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Trabaja en equipo y conoce su posicion dentro del campo de juego
		TACTICO		1	DESENMARQUE	EN PARTIDO REAL	Actua de manera correcta frente a la situacion de juego.
					REPLIEGUE	EN PARTIDO REAL	El equipo logra realizar una correcta distribucion en el campo
					TEMPORIZACIÓN	EN PARTIDO REAL	Mejora en el juego al momento de perder el balon
					RECUPERACIÓN	EN PARTIDO REAL	El deportista logra reconocer que ejecucion realizar frente al juego y la perdida del balon
					PENETRACIÓN	EN PARTIDO REAL	El deportista realiza acciones que le permita poder cumplir el objetivo del juego (gol)
					MARCAJE	DETERMINADO POR: POSICION DE LA PELOTA, POSICION DEL RIVAL, TRAYECTORIA DEL BALON, VELOCIDAD DEL BALON, LUGAR DEL CAMPO DONDE SE ESTE, DISTANCIA DE LA PORTERIA.	Realiza correcto marcaje en momentos que los partidos lo ameriten.
					OFENSIVO	EN TERRENO DE JUEGO	Toma conciencia de abrir la cancha cuando sea el contrincante el que realiza la accion ofensiva para buscar centros inteligentes cuidando bien de mirar antes de centrar.
					DEFENSA	EN TERRENO DE JUEGO	Adquiere madurez tactica, defiende con marca sobre el jugador rival bien sea con balon o sin el
					VIGILANCIA	EN TERRENO DE JUEGO	Tiene eficiencia al momento de realizar una vigilancia correcta ante el oponente.
					ATAQUE	EN TERRENO DE JUEGO	El deportista efectua alguno de los tipos de ataque: por posicion y contraataque
					PARTIDOS TERRENOS REDUCIDOS	VISION PANORAMICA	El deportista repasa las ideas adquiridas en el juego reducido, aprende el objetivo tactico todos atacan, todos defienden, solucion de problemas en momentos de peligro, la defensa barre o limpia adquiriendo la seguridad que se necesita.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	TRABAJO EN EQUIPO	El deportista conoce sus roles dentro del juego y tareas para obtener buenos resultados durante los juegos.
						DESARROLLO DE DESTREZAS	Logra desarrollar habilidades y destrezas requeridos durante los juegos
						COMPAÑERISMO	Observa a sus compañeros como personas de quienes puede aprender
				2	JUEGOS TRADICIONALES	VALOR DE ESTOS JUEGOS	Permite que los deportista reconozcan el valor que tienen estos juegos y su practica
						CAMBIO DE ACTIVIDADES	Motiva a los niños a dejar un poco el uso de tecnologias y realizar este tipo de actividades
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TALLER FOTOGRAFIA	Estimula a la observacion y a un sentido critico frente a las imágenes
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	Participa activamente en este festival
						FESTIVAL DE FUTBOL	Participa activamente en este festival y logra trabajar en equipo
				5	ACTIVIDADES RECREATIVAS	CAMINATA OBSERVACIÓN	Cuidado de la naturaleza y relaciones interpersonales
						CICLOPASEO	Realizar otras practicas deportivas que estimulen la practica

FECHA DE ENTREGA	7/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ
MUNICIPIO	UBALÁ

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN F1

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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	El deportista podra desplazarse de un punto A al B con una tecnica adecuada y postura ideal, bien sea con conduccion de balon o sin èl.
						CORRER	El deportista podra desplazarse de un punto A al B sin dificultad alguna, bien sea con conduccion de balon o sin èl en un tiempo determinado
						SALTAR	El deportista logra realizar elevaciones del suelo con ambas o una pierna los cuales le ayudaran para el cabeceo, o para atajar en el caso de los porteros, alcanza mas altura conforme se entrene.
						ATRAPAR	El deportista es capaz de atajar un balon si importar la distancia de desplazamiento.
						RODAR	El deportista da vultas alrededor de su eje o desplazandose.
				2	CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	ACOPLAMIENTO	El deportistas es capaz de combinar en una estructura unica de varias acciones motrices durante el momento del juego y en los entrenamientos
						RITMO	El deportista se adapta durante la accion motora y puede dividor las fases del movimiento en el tiempo y en el espaciode manera ordenada, registrando y reproduciendo la ejecucion del movimiento - realiza desplazamientos coordinativos durante el desarrollo del juego previos al control del balon logrando mejorar la tecnica.
						EQUILIBRIO	El deportista puede mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo despues de las acciones motrices durante el juego frente a los oponentes por si existe algun tipo de choque, , desarrolla el control en movimientos dependiendo del desplazamiento de cada ejercicio coordinativo.
						ORIENTACION	El deportista es capaz de apropiarse del espacio que le rodea a partir de la organización de su cuerpo. Realiza tecnica del control en diferentes sectores del campo, logra desplazarse por toda el area logrando adaptarse a las tacticas de juego.
						DIFERENCIACION	El deportista tiene la capacidad de discriminar un esfuerzo de otro según la habilidad que realiza, poniendo en funcionamiento las partes esenciales del cuerpo con la tension y relajacion muscular necesaria. Entrenamiento funcional.
						REACCIÓN	El deportsita da respuesta motora oportuna en el menor tiempo posible a determinados estimulos o señales, controla el balon de manera habil en el campo de juego y fuera de èl.
						ADAPTACIÓN	El deportista posee la capacidad de adaptarse a las influencias del medio externo independientemente de lo cambiante que sea su complejidad motriz.
				3	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	La agilidad en el fútbol se refiere a la capacidad de un jugador para cambiar de dirección rápidamente y con eficacia mientras se mueve con y sin el balón. Un jugador ágil es capaz de anticipar los movimientos de los oponentes y ajustar su posición y dirección para mantener el control del balón y mantenerse en una posición ventajosa en el campo
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	La diferenciación motriz es un aspecto clave de la coordinación inter e intramuscular en el fútbol. La habilidad para realizar movimientos precisos y coordinados de los músculos es fundamental para el éxito en este deporte.
		FISICO	ES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	Logra determinar el RM Maximo y poder trabajar con cargas del 90% RM
						EXPLOSIVA	Aumentar la fuerza para poder obtener una mejora de adaptacion al momento de realizar entrenamiento de hipertrofia muscular, realiza trabajos de fuerza explosiva con peso en tren inferior y superior.
						RESISTENCIA	El deportista realiza ejercicios isometricos, y ejercicios de fuerza a alta intensidad con tiempos de descanso cortos enre series.
						DINAMICA	Realiza ejercicios que exijen cambios de longitud en el musculo con diferentes estimulos como biseries, entrenamiento piramidal etc
				2	RESISTENCIA	MAXIMA	Iniciara a tener tiempos mas prolongados de juego y una recuperacion optima frente a altas intensidades.
						AEROBICA	El deportista es capaz de mantener una intensidad elevada durante un tiempo de trabajo prolongado sin sufrir trastornos negativos y lograr mejorar su consumo de oxigeno el cual le ayudara a tener una mejor recuperacion
				3	VELOCIDAD	REACCION	Realiza ejercicios de velocidad cortos y largos con balon y terminacion en remates al arco o pases exactos dependiendo su posicion como jugador con movimientos de reaccion los que le permitiran tener mas experencia en campo.
						GESTUAL	Consigue a traves del juego real en espacios cortos una mayor velocidad, realiza movimientos concretos.
						DESPLAZAMIENTO	El deportista recorre una distancia en un tiempo determinado

FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN F1		CAPACIDAD	4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA O PASIVA	El deportista logra la capacidad de alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados
						GENERAL	El deportista tiene lapacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo
						ESTATICA O DINAMICA	El deportista logra tener gran amplitud articular durante movimientos o secuencias de movimientos en las diferentes jugadas.
						GENERAL O ESPECIFICA	El deportista tiene lapacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo
						BALISTICA	La velocidad balística en el fútbol se refiere a la rapidez con la que el balón es lanzado o pateado hacia la portería. Es una medida importante ya que cuanto más rápido viaje el balón, menos tiempo tendrá el portero para reaccionar y detenerlo. Los jugadores de fútbol profesionales pueden alcanzar velocidades balísticas de hasta 100 km/h o más al patear un balón. Esta velocidad se logra gracias a la técnica adecuada de pateo, que involucra la correcta colocación del pie, el ángulo y la fuerza necesaria para impulsar el balón hacia la portería.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASES	INDIVIDUAL	Consigue presicion en el pase y fuerza en el momento del pase
						EN PAREJA	Mejora precision en el pase y al momento de recibir
						EN GRUPOS	Aumenta seguridad en la entrega de balon para no perder su posicion, mejorando la movilidad en el momento de la entrega y al momento de recibir.
						EN JUEGO REAL	Consigue velocidad de reaccion, vision periferica, seguridad en el pase, involucra pases largos y cortos con efectividad sin perder la pelota.
				2	DOMINIO CORPORAL	EN TERRENOS CORTOS	Consigue el aprendizaje fundamental la posicion basica para defender y atacar.
						EN TERRENOS AMPLIOS	Tiene el pilar fundamental para la transferencia atacante - defensor.
						JUEGOS	Adopta la posicion basica y acentua la lucha por el balon y la necesidad de protegerlo para conservarlo.
				3	CABECEO	INDIVIDUAL	Adquiere perfeccionamiento en el golpe de cabeza.
						EN PAREJA	Logra dominar el juego aereo con enfasis en la defensa y el ataque
						EN GRUPOS	Perfecciona pequeños toques
						EN JUEGO REAL	Logra tener mayor dominio del juego aereo
				4	CONDUCCION BALON	EN GRUPOS	El deportista frente a la conduccion logra perfeccionar pequeños toques y pases para proteger el balón
						CON FINTAS	Perfecciona la finta con movimientos del cuerpo
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	REGLAMENTACION	CONOCIMIENTO REGLAMENTO	Conoce y analiza el reglamento de juego y como aplicarlo en el juego real.
				2	SENTIDO DE PERTENENCIA	MISION VISION OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO	Conoce la mision y vision sobre el ente regulador en el municipio.
				3	VALORES	SOCIALES	Reconoce el trabajo en equipo aplicando los valores aprendidos
						PERSONALES	Logra conocer varios valores los cuales aplicara en su diario vivir dentro y fuera de la cancha
				4	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista conoce los implementos de aseo y su uso correcto
						ALIMENTACIÓN	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento sobre consumo de macronutrientes y micronutrientes y la mejora del estado fisico
						PRESENTACION PERSONAL	Legaran a los entrenamientos con la indumentaria adecuada para ello.
						DESCANSO Y SUEÑO	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento acerca de la calidad del sueño y sus beneficios para el desarrollo fisico
						EJERCICIO FISICO	Seran partícipes de actividades que incentiven al ejercicio fisico
				5	MOTIVACIÓN	TOLERANCIA A LA FRUSTRACION	El deportista capta las enseñanzas y las replica de manera facil sin temor a las dificultades.
						BAJA AUTOESTIMA	Confianza y seguridad en si mismo
						RELACIONES INTERPERSONALES FAMILIA AMIGOS	Fortalece y vincula el nucleo familiar a su practica deportiva y logra dar prioridad a su practica deprotiva atendiendo a las practicas deportiva sin dejarse influenciar por factores como familia y amigos.
				6	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Capta con atencion los ejercicios propuestos en cada entrenamiento
						MANEJO DE EMOCIONES	Reconoce como afrontrar cada situacion durante el juego
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Trabaja en equipo y conoce su posicion dentro del campo de juego
		TACTICO		1	DESENMARQUE	EN PARTIDO REAL	Actua de manera correcta frente a la situacion de juego.
					REPLIEGUE	EN PARTIDO REAL	El equipo logra realizar una correcta distribucion en el campo
					TEMPORIZACIÓN	EN PARTIDO REAL	Mejora en el juego al momento de perder el balon
					RECUPERACIÓN	EN PARTIDO REAL	El deportista logra reconocer que ejecucion realizar frente al juego y la perdida del balon
					PENETRACIÓN	EN PARTIDO REAL	El deportista realiza acciones que le permita poder cumplir el objetivo del juego (gol)
					MARCAJE	DETERMINADO POR: POSICION DE LA PELOTA, POSICION DEL RIVAL, TRAYECTORIA DEL BALON, VELOCIDAD DEL BALON, LUGAR DEL CAMPO DONDE SE ESTE, DISTANCIA DE LA PORTERIA.	Realiza correcto marcaje en momentos que los partidos lo ameriten.
					OFENSIVO	EN TERRENO DE JUEGO	Toma conciencia de abrir la cancha cuando sea el contrincante el que realiza la accion ofensiva para buscar centros inteligentes cuidando bien de mirar antes de centrar.

					DEFENSA	EN TERRENO DE JUEGO	Adquiere madurez tactica, defiende con marca sobre el jugador rival bien sea con balon o sin el
					VIGILANCIA	EN TERRENO DE JUEGO	Tiene eficiencia al momento de realizar una vigilancia correcta ante el oponente.
					ATAQUE	EN TERRENO DE JUEGO	El deportista efectua alguno de los tipos de ataque: por posicion y contraataque
					PARTIDOS TERRENOS REDUCIDOS	VISION PANORAMICA	El deportista repasa las ideas adquiridas en el juego reducido, aprende el objetivo tactico todos atacan, todos defienden, solucion de problemas en momentos de peligro, la defensa barre o limpia adquiriendo la seguridad que se necesita.
		RECREACIÓN	**ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS**	**1**	**JUEGOS DE INTEGRACION**	TRABAJO EN EQUIPO	El deportista conoce sus roles dentro del juego y tareas para obtener buenos resultados durante los juegos.
						DESARROLLO DE DESTREZAS	Logra desarrollar habilidades y destrezas requeridos durante los juegos
						COMPAÑERISMO	Observa a sus compañeros como personas de quienes puede aprender
				2	**JUEGOS TRADICIONALES**	VALOR DE ESTOS JUEGOS	Permite que los deportista reconozcan el valor que tienen estos juegos y su practica
						CAMBIO DE ACTIVIDADES	Motiva a los niños a dejar un poco el uso de tecnologias y realizar este tipo de actividades
				3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	TALLER FOTOGRAFIA	Estimula a la observacion y a un sentido critico frente a las imágenes
				4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	CAMINATA OBSERVACIÒN	Cuidado de la naturaleza y relaciones interpersonales
						CICLOPASEO	Realizar otras practicas deportivas que estimulen la practica
				5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	FESTIVAL DE HABILIDADES	Participa activamente en este festival
						FESTIVAL DE FUTBOL	Participa activamente en este festival y logra trabajar en equipo

FECHA DE ENTREGA	**7/03/2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ**
MUNICIPIO	**UBALÁ**



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

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD:				FUTBOL					
MUNICIPIO:				UBALÁ					
NOMBRE DEL FORMADOR:				JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ					
HORARIOS	**CONCEPTO**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**	**OBSERVACIONES**
8:00 AM A 10; 00 AM	**GRUPO**						FUNDAMENTACION F1	FUNDAMENTACION F1	
	SEDE DE TRABAJO						CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO	CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO	
10:30 AM A 12:3O AM	**GRUPO**						INICIACION I1	INICIACION I1	
	SEDE DE TRABAO						CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO	CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO	
1:30 PM A 3:30 PM	**GRUPO**	INICIACION I1					INICIACION I3	INICIACION I3	
	SEDE DE TRABAO	CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO					CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO	CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO	**Lunes inicio 2:30**
3:30 PM A 4:30 PM	**GRUPO**	FUNDAMENTACION F1							
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO							
4:30 PM A 6:00 PM	**GRUPO**	INICIACION I3							
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO							

Nombre del monitor

Jorge Castillo

ANEXO 3. FOTOGRAFIAS POR CATEGORIA

INICACIÓN I1







INICACIÓN I3







FUNDAMENTACIÓN F1







#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	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	18/03/2023	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)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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	
		Calentamiento	Fases de 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	
	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	Ejercicio 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para asi tener sensibilización y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 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	
		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	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	Estiramiento	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.
		Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	19/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar la tecnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESIÓN	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	Sensibilización	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 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	
		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	
		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	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	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	Se realiza estiramiento de manera cefalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para asi recuperar los musculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	20/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol			SESIÓN	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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	
	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	
	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	
	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	Retroalimentación	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:

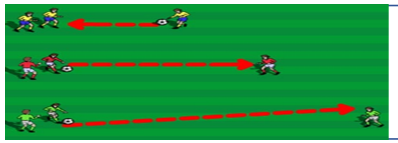
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR		TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO	
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA		25/03/2023	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)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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, 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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	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	
	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	
	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.	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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:

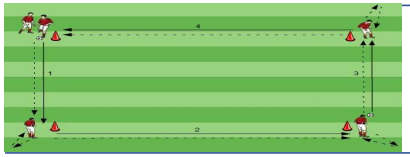
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	26/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Practicar el pase conviando la conducción con el remate partes tecnicas importantes del deporte			SESIÓN	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	Sensibilización	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 dinamico en grupos de a 5 donde uno queda por fuera de los otros 4 que estaran abrazados y tratando de no dejar tocar la espalda de un compañero especifico al compañero que esta afuera de circulo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Rotación Simple	Ejercicio 1	En grupos de a 4 deportistas se hubicara un cuadro de 10 * 10 y cada deportista se hara en un cono del cuadro, a la indicación del formador tendran que cambiar de cono según el lado que el indique. Las variantes del ejercicio seran por diferentes lados de rotación. 15´ MIN	
		Rotación Continua	Ejercicio 2	En este ejercicio ahora los deportistas hiran al cono de otro compañero cuando este llegue saldra 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	
		Rotación Continua con balón	Ejercicio 3	Ahora se hara el mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balon con punta de pie y entregandolo al compañero haciendo las veces de una especie de testigo para poder cambiar de pocicion. Las variantes radican en que ya no se conducira el balon si no que ahora hara el pase a cualquiera de sus compañero y este ira a donde hizo el pase, se recuerda que le ultimo debe ubicarse en el cono libre despues de hacer el pase.15' 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	Retroalimentación	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	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	27/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Explorar el deporte y familiarizar al niño con el elemento propio del deporte			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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	
MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento	Fases de 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	
MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón pase	Ejercicio 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para asi tener sensibilización efectuando un pase al compañero y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
	FASE CENTRAL	Conducción de balón (conos)	Ejercicio 2	Llevara el balón pasando por conos aumentado la cantidad , para de esta manera tener una claridad sobre la conducción y una aproximación al dominio del mismo. 30´ MIN	
	FASE CENTRAL	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	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	Estiramiento	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.
	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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 RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	1/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar la tecnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESIÓN	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 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 8 * 8) . 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	
		Conducción con balón (definidos) pase	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	
		Conducción con balón en juego remate	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	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	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	Se realiza estiramiento de manera cefalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para asi recuperar los musculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	Retroalimentación	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:

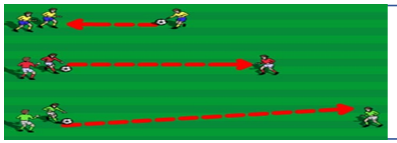
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR		TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO	
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA		2/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1	
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte				SESIÓN	8	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 control 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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ 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	
		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	
		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	Retroalimentación	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	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	3/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol			SESIÓN	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 (2m)	Ejercicio 1	En parejas y a una distancia de 2 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	
	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (6m)	Ejercicio 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 6metros 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	
	FASE CENTRAL	Pase, recepcion conducción y remate	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 y rematar al arco 15' 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	
	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.	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	18/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Mejorar los movimientos propios del deporte y la interacción con el elemento para retomar el juego			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la Sesión	Sensibilización	Se les explica a los niños, niñas adolescentes como se va a desarrollar la sesión del día, actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento	Fases de 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	
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 perfección el mismo. 30´ MIN	
	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	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	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	Estiramiento	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.
	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	19/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Desarrollar y mejorar la conducción como técnica esencial, que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESIÓN	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 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	
		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	
		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	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	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	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	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	20/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Practicar y perfeccionar la técnica del pase y la importancia que tiene en el futbol			SESIÓN	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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	
		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	
		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	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 7 vs 7 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	Retroalimentación	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:

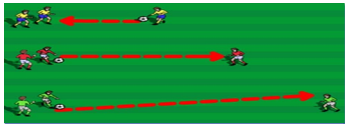
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	25/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Fortalecer y desarrollar las técnicas del pase y la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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, 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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 7 vs 7 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 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.	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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:

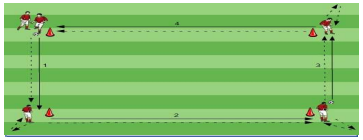
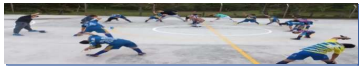
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	26/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Perfeccionar la técnica del pase combinando la conducción con el remate partes importantes del deporte			SESIÓN	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 compañero especifico al compañero que esta afuera de circulo. 25 MIN.	
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. 15´ 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	
	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 le ultimo debe ubicarse en el cono libre después de hacer el pase.15' MIN	
	FASE CENTRAL	Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 7vs 7 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.	
	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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		VALOR		TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ		FECHA		27/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Perfeccionar la técnica del pase combinando la conducción con el remate partes importantes del deporte					SESIÓN	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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. En dos grupos se realiza juego de velocidad y juego en equipo de llevar al compañero hasta el final de cierta distancia, gana el juego el grupo que al final y agarrados de la mano lleve hasta el ultimo compañero a la meta. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Saque	Ejercicio 1	En parejas los niños y niñas se harán a una distancia de 3 metros y harán el saque reglamentario con las manos simulando el saque de banda con el fin de perfeccionar el mismo. La variante esta en aumentar la distancia entre los dos deportistas para que hagan el saque bien y con la fuerza necesaria 15´ MIN	
		Saque y recepción	Ejercicio 2	Continuando con la perfección del saque y en parejas ahora un compañero sacara y el otro a una distancia de 3 metros tratara de recepcionar el balón. La variante es de la misma manera hacer el ejercicio en diferentes distancias. 15´ MIN	
		Saque, recepción y conducción	Ejercicio 3	En la misma dinámica del ejercicio anterior ahora el compañero hace el saque y el otro compañero recepción y sale conduciendo a donde esta el otro compañero para llevarle el balón haciendo conducción. Las variantes van el el modo de conducir el balón con diferente pie o partes del pie15' MIN	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 11vs11 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	Retroalimentación	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:

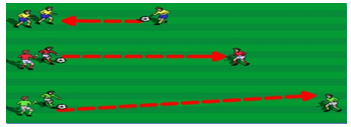
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	1/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Fortalecer el pase dominio y control de balon con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	Sensibilización	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, 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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	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	
	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.	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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:

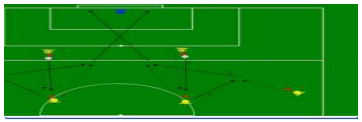
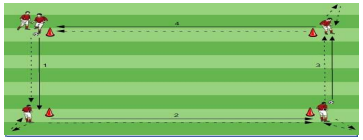
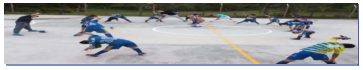
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	2/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar la técnica del remate combinando la conducción con finta			SESIÓN	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 compañero especifico al compañero que esta afuera de circulo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Rotación y remate	Ejercicio 1	En grupos de a 8 deportistas se ubicara un cuadro de 5 * 5 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.luego saldra uno a uno a realizar su remate con control dirigido Las variantes del ejercicio serán por diferentes lados de rotación. 15´ MIN	
	FASE CENTRAL	control y remate	Ejercicio 2	Tiro tras pared interior 2x7. Los jugadores D, tras dar el pase hacen defensa pasiva para que los compañeros hagan la pared. Control tras la pared con pierna adelantada, una vez se hacen con el ejercicio, permitir el robo y dar la posibilidad de finalizar tras 1x1. Ellos eligen.Toma decisional. Correcciones tras la acción del jugador, no antes.15 min	
	FASE CENTRAL	marcajes y paredes	Ejercicio 3	Marcaje individual. Esto fomentará el 1x1 y el uso de paredes para superar la presión. No restringir el número de toques por jugador.15 min	
	FASE CENTRAL	Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 5 vs 5 y 5 vs 3 propios del juego con el fin de retro alimentar el entrenamiento y el desarrollo del juego he ir practicando situaciones de juego . 30 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.	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	3/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Practicar la técnica del pase cambios de frentre importancia que tiene en el futbol			SESIÓN	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 (3 y 7 m)	Ejercicio 1	De a trios y a una distancia de 3 a 7 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y controlar el balón pisándolo y borde interno del pie. Se debe hacer con variantes de pierna derecha he izquierda. 15´ MIN	
	FASE CENTRAL	Pase o cambio de frente en distancia delimitada (10m)	Ejercicio 2	En los mismos grupos 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 o controlar el balón como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
	FASE CENTRAL	Pase y conducción	Ejercicio 3	En los grupos 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 y externo 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	
	FASE CENTRAL	Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 8 vs 8 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.	
MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	18/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Retroalimentar a los niños y niñas en todo hacer del deporte que ya han practicado			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	Sensibilización	Se les explica a los niños, niñas adolescentes como se va a desarrollar la sesión del día actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	Fases de 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	
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	
		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	
		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	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	Estiramiento	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.
		Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	19/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar la conducción como técnica esencial, que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESIÓN	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 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	
		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	
		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	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	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	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	Retroalimentación	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	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	20/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION F1
OBJETIVO:	Practicar la técnica del pase y la importancia que tiene en el futbol			SESIÓN	3

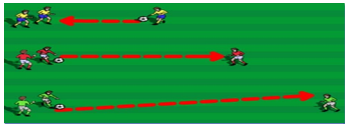
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	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	
		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	
		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 mitad de manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' 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	Retroalimentación	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:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	25/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Fortalecer el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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, 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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	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	
	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	
	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.	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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:

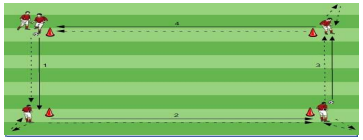
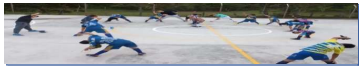
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	26/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar la técnica del pase combinando la conducción con el remate partes importantes del deporte			SESIÓN	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 compañero especifico al compañero que esta afuera de circulo. 25 MIN.	
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. 15´ 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	
	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 le ultimo debe ubicarse en el cono libre después de hacer el pase.15' 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	
	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.	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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:

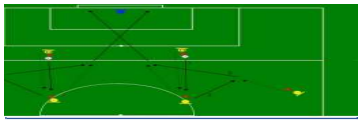
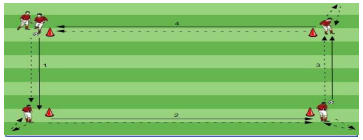
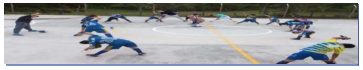
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	27/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar la técnica del remate combinando la conducción con finta			SESIÓN	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 compañero especifico al compañero que esta afuera de circulo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Rotación y remate	Ejercicio 1	En grupos de a 8 deportistas se ubicara un cuadro de 5 * 5 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.luego saldra uno a uno a realizar su remate con control dirigido Las variantes del ejercicio serán por diferentes lados de rotación. 15´ MIN	
		control y remate	Ejercicio 2	Tiro tras pared interior 2x7. Los jugadores D, tras dar el pase hacen defensa pasiva para que los compañeros hagan la pared. Control tras la pared con pierna adelantada, una vez se hacen con el ejercicio, permitir el robo y dar la posibilidad de finalizar tras 1x1. Ellos eligen.Toma decisional. Correcciones tras la acción del jugador, no antes.15 min	
		marcajes y paredes	Ejercicio 3	Marcaje individual. Esto fomentará el 1x1 y el uso de paredes para superar la presión. No restringir el número de toques por jugador.15 min	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 5 vs 5 y 5 vs 3 propios del juego con el fin de retro alimentar el entrenamiento y el desarrollo del juego he ir practicando situaciones de 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	Retroalimentación	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:

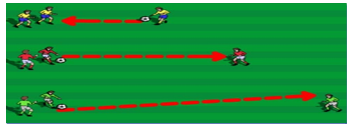
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	1/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Fortalecer el pase dominio y control de balon con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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, 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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	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	
	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	
	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.	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	2/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION F1
OBJETIVO:	Practicar la técnica del pase y la importancia que tiene en el futbol			SESIÓN	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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	
		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	
		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	
		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	Retroalimentación	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:

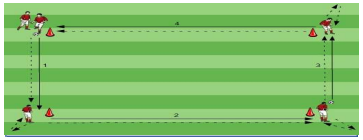
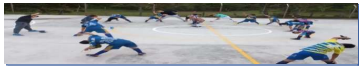
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	3/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Movimientos sin balon ,Control, Conducción ,pase y remate			SESIÓN	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 compañero especifico al compañero que esta afuera de circulo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Rotación y finta	Ejercicio 1	En grupos de a 3 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. 15´ MIN	
	FASE CENTRAL	Rotación y pase	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	
	FASE CENTRAL	Rotación Continua control dirigido	Ejercicio 3	Ahora se hará el mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balón con empeine del 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 le ultimo debe ubicarse en el cono libre después de hacer el pase.15' MIN	
	FASE CENTRAL	Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 7 vs 7 propios del juego con el fin de aprender posiciones ofencivas y defencivas en el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anterior. 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.	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	8/04/2023	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)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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	
		Calentamiento	Fases de 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	
	FASE CENTRAL	Conducción de balón	Ejercicio 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para asi tener sensibilización y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
		Conducción de balón y finta	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	
		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	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	Estiramiento	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.
		Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	9/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar la tecnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESIÓN	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 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.	
	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	
		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	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	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	Se realiza estiramiento de manera cefalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para asi recuperar los musculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	10/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol			SESIÓN	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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.	
	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	
		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	
		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	Retroalimentación	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:

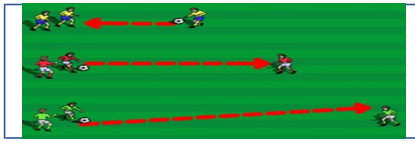
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR		TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA		15/04/2023	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)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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.	
	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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
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	
		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	
		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	
	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	Retroalimentación	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:

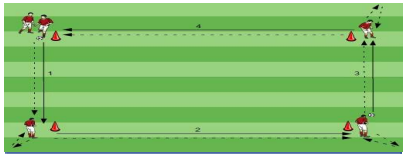
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	16/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Practicar el pase conviando la conducción con el remate partes tecnicas importantes del deporte			SESIÓN	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	Sensibilización	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 dinamico en grupos de a 5 donde uno queda por fuera de los otros 4 que estaran abrazados y tratando de no dejar tocar la espalda de un compañero especifico al compañero que esta afuera de circulo. 25 MIN.	
	FASE CENTRAL	Rotación Simple	Ejercicio 1	En grupos de a 4 deportistas se hubicara un cuadro de 10 * 10 y cada deportista se hara en un cono del cuadro, a la indicación del formador tendran que cambiar de cono según el lado que el indique. Las variantes del ejercicio seran por diferentes lados de rotación. 15´ MIN	
MIN		Rotación Continua	Ejercicio 2	En este ejercicio ahora los deportistas hiran al cono de otro compañero cuando este llegue saldra 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	
		Rotación Continua con balón	Ejercicio 3	Ahora se hara el mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balon con punta de pie y entregandolo al compañero haciendo las veces de una especie de testigo para poder cambiar de pocicion. Las variantes radican en que ya no se conducira el balon si no que ahora hara el pase a cualquiera de sus compañero y este ira a donde hizo el pase, se recuerda que le ultimo debe ubicarse en el cono libre despues de hacer el pase.15' 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	
	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	Retroalimentación	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	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Explorar el deporte y familiarizar al niño con el elemento propio del deporte			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	Sensibilización	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	
MIN		Calentamiento	Fases de 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	
	FASE CENTRAL	Conducción de balón pase	Ejercicio 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para asi tener sensibilización efectuando un pase al compañero y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
MIN		Conducción de balón (conos)	Ejercicio 2	Llevara el balón pasando por conos aumentado la cantidad , para de esta manera tener una claridad sobre la conducción y una aproximación al dominio del mismo. 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	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	Estiramiento	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.
		Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar la tecnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESIÓN	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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	
		Calentamiento	Fases de 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.	
	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	Ejercicio 1	En una zona delimitada previamente (cuadro 8 * 8) . 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	
		Conducción con balón (definidos) pase	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	
		Conducción con balón en juego remate	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	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	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	Se realiza estiramiento de manera cefalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para asi recuperar los musculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	Retroalimentación	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:

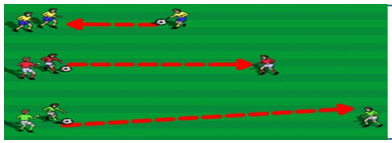
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR		TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO	
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA		23/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1	
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte				SESIÓN	8	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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	
		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.	
	FASE CENTRAL	Pase control 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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ 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	
		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	
		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	Retroalimentación	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	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol			SESIÓN	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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.	
	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (2m)	Ejercicio 1	En parejas y a una distancia de 2 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 (6m)	Ejercicio 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 6metros 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	
		Pase, recepcion conducción y remate	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 y rematar al arco 15' 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	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	29/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar la tecnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESIÓN	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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	
		Calentamiento	Fases de 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.	
	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	
		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	
		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	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	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	Se realiza estiramiento de manera cefalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para asi recuperar los musculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	Retroalimentación	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:

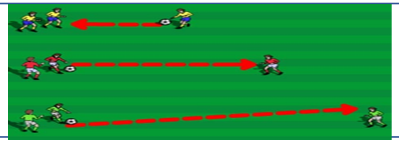
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR		TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA		30/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte				SESIÓN	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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.	
	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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
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	
		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	
		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	
	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	Retroalimentación	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	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	1/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Explorar el deporte y familiarizar al niño con el elemento propio del deporte			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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	
MIN		Calentamiento	Fases de 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	
	FASE CENTRAL	Conducción de balón pase	Ejercicio 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para asi tener sensibilización efectuando un pase al compañero y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
MIN		Conducción de balón (conos)	Ejercicio 2	Llevara el balón pasando por conos aumentado la cantidad , para de esta manera tener una claridad sobre la conducción y una aproximación al dominio del mismo. 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	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	Estiramiento	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.
		Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	8/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Mejorar los movimientos propios del deporte y la interacción con el elemento para retomar el juego			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	Sensibilización	Se les explica a los niños, niñas adolescentes como se va a desarrollar la sesión del día, actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
		Calentamiento	Fases de 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	
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 perfección el mismo. 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	
		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	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	Estiramiento	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.
		Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	9/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Desarrollar y mejorar la conducción como técnica esencial, que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESIÓN	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 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	
		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	
		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	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	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	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	Retroalimentación	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:

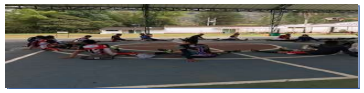
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	10/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Practicar y perfeccionar la técnica del pase y la importancia que tiene en el futbol			SESIÓN	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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	
		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	
		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	
		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	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 7 vs 7 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	Retroalimentación	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:

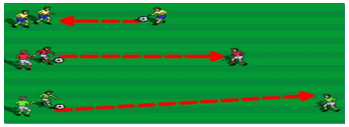
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	15/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Fortalecer y desarrollar las técnicas del pase y la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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, 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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 7 vs 7 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.	
	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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:

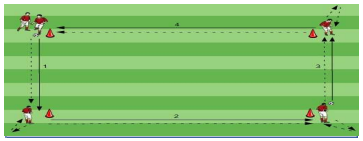
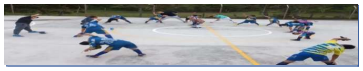
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	SINCERIDAD	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	16/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Perfeccionar la técnica del pase combinando la conducción con el remate partes importantes del deporte			SESIÓN	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 compañero especifico al compañero que esta afuera de circulo. 25 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. 15´ MIN	
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	
	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 le ultimo debe ubicarse en el cono libre después de hacer el pase.15' MIN	
	FASE CENTRAL	Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 7vs 7 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.	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR		TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA		17/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Perfeccionar la técnica del pase combinando la conducción con el remate partes importantes del deporte				SESIÓN	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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. En dos grupos se realiza juego de velocidad y juego en equipo de llevar al compañero hasta el final de cierta distancia, gana el juego el grupo que al final y agarrados de la mano lleve hasta el ultimo compañero a la meta. 25 MIN.	
	FASE CENTRAL	Saque	Ejercicio 1	En parejas los niños y niñas se harán a una distancia de 3 metros y harán el saque reglamentario con las manos simulando el saque de banda con el fin de perfeccionar el mismo. La variante esta en aumentar la distancia entre los dos deportistas para que hagan el saque bien y con la fuerza necesaria 15´ MIN	
MIN.		Saque y recepción	Ejercicio 2	Continuando con la perfección del saque y en parejas ahora un compañero sacara y el otro a una distancia de 3 metros tratara de recepcionar el balón. La variante es de la misma manera hacer el ejercicio en diferentes distancias. 15´ MIN	
		Saque, recepción y conducción	Ejercicio 3	En la misma dinámica del ejercicio anterior ahora el compañero hace el saque y el otro compañero recepción y sale conduciendo a donde esta el otro compañero para llevarle el balón haciendo conducción. Las variantes van el el modo de conducir el balón con diferente pie o partes del pie15' MIN	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 11vs11 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	Retroalimentación	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:

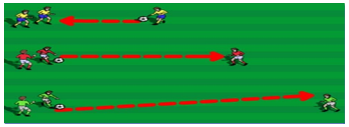
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Fortalecer el pase dominio y control de balon con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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, 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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	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	
	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.	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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:

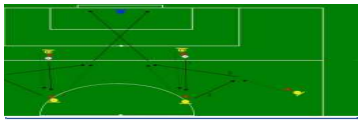
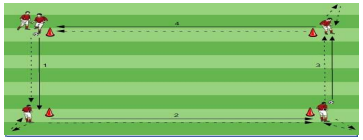
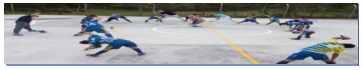
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	23/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar la técnica del remate combinando la conducción con finta			SESIÓN	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 compañero especifico al compañero que esta afuera de circulo. 25 MIN.	
	FASE CENTRAL	Rotación y remate	Ejercicio 1	En grupos de a 8 deportistas se ubicara un cuadro de 5 * 5 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.luego saldra uno a uno a realizar su remate con control dirigido Las variantes del ejercicio serán por diferentes lados de rotación. 15´ MIN	
MIN.		control y remate	Ejercicio 2	Tiro tras pared interior 2x7. Los jugadores D, tras dar el pase hacen defensa pasiva para que los compañeros hagan la pared. Control tras la pared con pierna adelantada, una vez se hacen con el ejercicio, permitir el robo y dar la posibilidad de finalizar tras 1x1. Ellos eligen.Toma decisional. Correcciones tras la acción del jugador, no antes.15 min	
		marcajes y paredes	Ejercicio 3	Marcaje individual. Esto fomentará el 1x1 y el uso de paredes para superar la presión. No restringir el número de toques por jugador.15 min	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 5 vs 5 y 5 vs 3 propios del juego con el fin de retro alimentar el entrenamiento y el desarrollo del juego he ir practicando situaciones de 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	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Practicar la técnica del pase cambios de frentre importancia que tiene en el futbol			SESIÓN	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 (3 y 7 m)		De a trios y a una distancia de 3 a 7 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y controlar el balón pisándolo y borde interno del pie. Se debe hacer con variantes de pierna derecha he izquierda. 15´ MIN	
		Pase o cambio de frente en distancia delimitada (10m)	Ejercicio 2	En los mismos grupos 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 o controlar el balón como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
		Pase y conducción	Ejercicio 3	En los grupos 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 y externo 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	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 8 vs 8 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	Retroalimentación	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	VALOR		TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA		29/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Perfeccionar la técnica del pase combinando la conducción con el remate partes importantes del deporte				SESIÓN	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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. En dos grupos se realiza juego de velocidad y juego en equipo de llevar al compañero hasta el final de cierta distancia, gana el juego el grupo que al final y agarrados de la mano lleve hasta el ultimo compañero a la meta. 25 MIN.	
	FASE CENTRAL	Saque	Ejercicio 1	En parejas los niños y niñas se harán a una distancia de 3 metros y harán el saque reglamentario con las manos simulando el saque de banda con el fin de perfeccionar el mismo. La variante esta en aumentar la distancia entre los dos deportistas para que hagan el saque bien y con la fuerza necesaria 15´ MIN	
MIN.		Saque y recepción	Ejercicio 2	Continuando con la perfección del saque y en parejas ahora un compañero sacara y el otro a una distancia de 3 metros tratara de recepcionar el balón. La variante es de la misma manera hacer el ejercicio en diferentes distancias. 15´ MIN	
		Saque, recepción y conducción	Ejercicio 3	En la misma dinámica del ejercicio anterior ahora el compañero hace el saque y el otro compañero recepción y sale conduciendo a donde esta el otro compañero para llevarle el balón haciendo conducción. Las variantes van el el modo de conducir el balón con diferente pie o partes del pie15' MIN	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 11vs11 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	Retroalimentación	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:

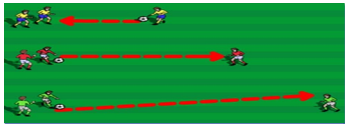
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	30/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Fortalecer y desarrollar las técnicas del pase y la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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, 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.	
	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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 7 vs 7 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.	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	1/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Desarrollar y mejorar la conducción como técnica esencial, que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESIÓN	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 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	
		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	
		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	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	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	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	Retroalimentación	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	VALOR	SINCERIDAD	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	8/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Retroalimentar a los niños y niñas en todo hacer del deporte que ya han practicado			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	Se les explica a los niños, niñas adolescentes como se va a desarrollar la sesión del día actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
		Calentamiento	Fases de 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	
	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	
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	
		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	
	FASE FINAL	Estiramiento	Estiramiento	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'	
MIN.		Retroalimentación	Retroalimentación	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	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	9/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar la conducción como técnica esencial, que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESIÓN	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 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.	
	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	
		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	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	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	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	Retroalimentación	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	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	10/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION F1
OBJETIVO:	Practicar la técnica del pase y la importancia que tiene en el futbol			SESIÓN	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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.	
	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	
		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	
		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	
	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	Retroalimentación	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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

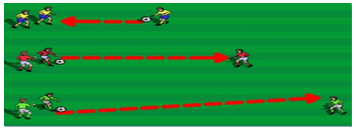
FIRMA FORMADOR:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	15/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Fortalecer el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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, 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.	
	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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
MIN	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	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	
	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.	
		Retroalimentación	Retroalimentación	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:

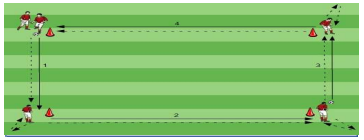
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	16/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar la técnica del pase combinando la conducción con el remate partes importantes del deporte			SESIÓN	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 compañero especifico al compañero que esta afuera de circulo. 25 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. 15´ MIN	
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	
		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 le ultimo debe ubicarse en el cono libre después de hacer el pase.15' 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	
	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	Retroalimentación	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:

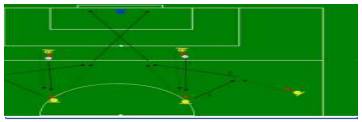
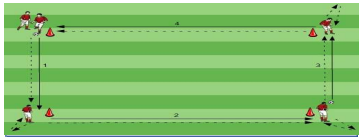
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	17/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar la técnica del remate combinando la conducción con finta			SESIÓN	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 compañero especifico al compañero que esta afuera de circulo. 25 MIN.	
	FASE CENTRAL	Rotación y remate	Ejercicio 1	En grupos de a 8 deportistas se ubicara un cuadro de 5 * 5 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.luego saldra uno a uno a realizar su remate con control dirigido Las variantes del ejercicio serán por diferentes lados de rotación. 15´ MIN	
MIN		control y remate	Ejercicio 2	Tiro tras pared interior 2x7. Los jugadores D, tras dar el pase hacen defensa pasiva para que los compañeros hagan la pared. Control tras la pared con pierna adelantada, una vez se hacen con el ejercicio, permitir el robo y dar la posibilidad de finalizar tras 1x1. Ellos eligen.Toma decisional. Correcciones tras la acción del jugador, no antes.15 min	
		marcajes y paredes	Ejercicio 3	Marcaje individual. Esto fomentará el 1x1 y el uso de paredes para superar la presión. No restringir el número de toques por jugador.15 min	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 5 vs 5 y 5 vs 3 propios del juego con el fin de retro alimentar el entrenamiento y el desarrollo del juego he ir practicando situaciones de juego . 30 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	Retroalimentación	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:

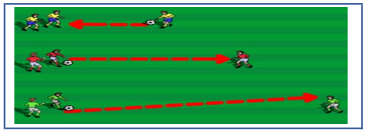
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	22/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Fortalecer el pase dominio y control de balon con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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	
		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.	
	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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ 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	
		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	
		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	Retroalimentación	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:

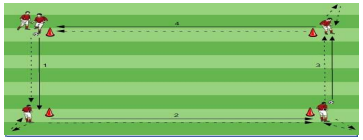
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	23/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Movimientos sin balon ,Control, Conducción ,pase y remate			SESIÓN	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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 compañero especifico al compañero que esta afuera de circulo. 25 MIN.	
	FASE CENTRAL	Rotación y finta	Ejercicio 1	En grupos de a 3 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. 15´ MIN	
MIN		Rotación y pase	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	
		Rotación Continua control dirigido	Ejercicio 3	Ahora se hará el mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balón con empeine del 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 le ultimo debe ubicarse en el cono libre después de hacer el pase.15' MIN	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 7 vs 7 propios del juego con el fin de aprender posiciones ofencivas y defencivas en el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anterior. 30 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	Retroalimentación	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	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	24/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar la conducción como técnica esencial, que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESIÓN	9

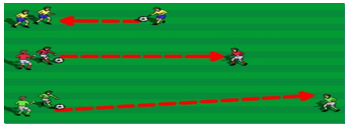
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	Fases de calentamiento	Se 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.	
	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	
		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	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	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	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	Retroalimentación	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:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	29/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Fortalecer el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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, 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.	
	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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
MIN	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	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	
	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.	
	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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:

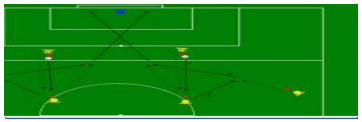
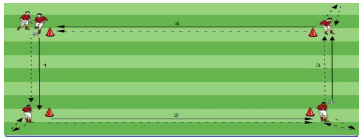
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	30/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar la técnica del remate combinando la conducción con finta			SESIÓN	11

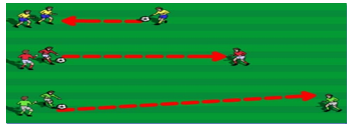
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
		Calentamiento	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 compañero especifico al compañero que esta afuera de circulo. 25 MIN.	
	FASE CENTRAL	Rotación y remate	Ejercicio 1	En grupos de a 8 deportistas se ubicara un cuadro de 5 * 5 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.luego saldra uno a uno a realizar su remate con control dirigido Las variantes del ejercicio serán por diferentes lados de rotación. 15´ MIN	
		control y remate	Ejercicio 2	Tiro tras pared interior 2x7. Los jugadores D, tras dar el pase hacen defensa pasiva para que los compañeros hagan la pared. Control tras la pared con pierna adelantada, una vez se hacen con el ejercicio, permitir el robo y dar la posibilidad de finalizar tras 1x1. Ellos eligen.Toma decisional. Correcciones tras la acción del jugador, no antes.15 min	
		marcajes y paredes	Ejercicio 3	Marcaje individual. Esto fomentará el 1x1 y el uso de paredes para superar la presión. No restringir el número de toques por jugador.15 min	
		Juego predeportivo	Ejercicio 4	Se hará partidos de 5 vs 5 y 5 vs 3 propios del juego con el fin de retro alimentar el entrenamiento y el desarrollo del juego he ir practicando situaciones de 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	Retroalimentación	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:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JORGE CASTILLO
MUNICIPIO	UBALÁ	FECHA	1/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Fortalecer el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	Sensibilización	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, 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.	
	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 trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	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	
	FASE CENTRAL	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	
	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	
	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.	FASE FINAL	Retroalimentación	Retroalimentación	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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**	**MUNICIPIO: UBALA CUNDINAMARCA**				
LUGAR:				**COLEGIO INSTITUTO**	**HORARIO DE PRACTICA:**			**DE 10:30 AM A 12:30 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN I1**	**X**	**INICIACION I3**		**FUNDAMENTACION F1**	
CLASES				**18 AL 20 MARZO**	**25 AL 27 MARZO**	**1 AL 3 ARBIL**			
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X					
			RESPONSABILIDAD		X				
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA			X			
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X					
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA			X			
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA		X				
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X			
			CALENTAMIENTO		X	X			
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X					
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION			X			
			REACCION		X				
			ADAPTACION	X					
		CAPACIDADES CONDICION	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD		X				
			RESISTENCIA			X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL						
			PASE	X					
			REGATE						
			CONDUCCION						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONCEPTOS DEFENCIVOS						
			CONCEPTOS OFENCIVOS			X			
			CONCEPTOS GENERALES						
			TRANCICIONES RAPIDAS EN ATAQUE						
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X			
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X				
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X			

FIRMA FORMADOR:

Jorge Castillo



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**	**MUNICIPIO: UBALA CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				**COLEGIO INSTITUTO**	**HORARIO DE PRACTICA:**		**DE 1:30 PM A 3:30 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN I1**	**INICIACION I3**	**X**	**FUNDAMENTACION F1**	
CLASES				**18 AL 20 MARZO**	**25 AL 27 MARZO**	**1 AL 3 ARBIL**		
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD		X			
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA			X		
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO		0			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA		X			
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		
			CALENTAMIENTO		X	X		
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION			X		
			REACCION		X			
			ADAPTACION	X				
		CAPACIDADES CONDICION	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD		X			
			RESISTENCIA			X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL					
			PASE	X				
			REGATE					
			CONDUCCION					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONCEPTOS DEFENCIVOS					
			CONCEPTOS OFENCIVOS			X		
			CONCEPTOS GENERALES					
			TRANCICIONES RAPIDAS EN ATAQUE					
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X			
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		

FIRMA FORMADOR:

Jorge Castillo



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**	**MUNICIPIO: UBALA CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				**COLEGIO INSTITUTO**	**HORARIO DE PRACTICA:**		**DE 8:00AM A 10:00AM**	
NIVEL				**INICIACIÓN I1**	**INICIACION I3**		**FUNDAMENTACION F1**	**X**
CLASES				**18 AL 20 MARZO**	**25 AL 27 MARZO**	**1 AL 3 ARBIL**		
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD		X			
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA			X		
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA		X			
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		
			CALENTAMIENTO		X	X		
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION			X		
			REACCION		X			
			ADAPTACION	X				
		CAPACIDADES CONDICION	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD		X			
			RESISTENCIA			X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL					
			PASE	X				
			REGATE					
			CONDUCCION					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONCEPTOS DEFENCIVOS					
			CONCEPTOS OFENCIVOS			X		
			CONCEPTOS GENERALES					
			TRANCICIONES RAPIDAS EN ATAQUE					
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X			
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		

FIRMA FORMADOR:

Jorge Castillo



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**	**MUNICIPIO: UBALA CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				**COLEGIO INSTITUTO**	**HORARIO DE PRACTICA:**		**DE 10:30 AM A 12:30 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN I1**	**X**	**INICIACION I3**	**FUNDAMENTACION F1**	
CLASES				**8 AL 10 ABRIL**	**15 AL 17 ABRIL**	**22 AL 24 ABRIL**	**29 ABRIL AL 1 MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD		X			
			COMPAÑERISMO				X	
			JUSTICIA			X		
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN				X	
			PERSEVERANCIA		X			
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X			X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		
			CALENTAMIENTO		X	X		
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X			X	
			RITMO					
			EQUILIBRIO				X	
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION			X		
			REACCION		X			
			ADAPTACION	X				
		CAPACIDADES CONDICION	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD		X			
			RESISTENCIA			X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL					
			PASE	X				
			REGATE					
			CONDUCCION					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONCEPTOS DEFENCIVOS				X	
			CONCEPTOS OFENCIVOS			X		
			CONCEPTOS GENERALES					
			TRANCICIONES RAPIDAS EN ATAQUE					
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES				X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X			
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		

FIRMA FORMADOR:

Jorge Castillo



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**	**MUNICIPIO: UBALA CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				**COLEGIO INSTITUTO**	**HORARIO DE PRACTICA:**		**DE 1:30 PM A 3:30 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN I1**	**INICIACION I3**	**X**	**FUNDAMENTACION F1**	
CLASES				**8 AL 10 ABRIL**	**15 AL 17 ABRIL**	**22 AL 24 ABRIL**	**29 ABRIL AL 1 MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD		X			
			COMPAÑERISMO				X	
			JUSTICIA			X		
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO		0			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN				X	
			PERSEVERANCIA		X			
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X			X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		
			CALENTAMIENTO		X	X		
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X			X	
			RITMO					
			EQUILIBRIO				X	
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION			X		
			REACCION		X			
			ADAPTACION	X				
		CAPACIDADES CONDICION	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD		X			
			RESISTENCIA			X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL					
			PASE	X				
			REGATE					
			CONDUCCION					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONCEPTOS DEFENCIVOS				X	
			CONCEPTOS OFENCIVOS			X		
			CONCEPTOS GENERALES					
			TRANCICIONES RAPIDAS EN ATAQUE					
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES				X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X			
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		

FIRMA FORMADOR:

Jorge Castillo



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**	**MUNICIPIO: UBALA CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				**COLEGIO INSTITUTO**	**HORARIO DE PRACTICA:**		**DE 8:00AM A 10:00AM**	
NIVEL				**INICIACIÓN I1**	**INICIACION I3**		**FUNDAMENTACION F1**	**X**
CLASES				**8 AL 10 ABRIL**	**15 AL 17 ABRIL**	**22 AL 24 ABRIL**	**29 ABRIL AL 1 MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD		X			
			COMPAÑERISMO				X	
			JUSTICIA			X		
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN				X	
			PERSEVERANCIA		X			
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X			X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		
			CALENTAMIENTO		X	X		
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X			X	
			RITMO					
			EQUILIBRIO				X	
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION			X		
			REACCION		X			
			ADAPTACION	X				
		CAPACIDADES CONDICION	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD		X			
			RESISTENCIA			X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL					
			PASE	X				
			REGATE					
			CONDUCCION					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONCEPTOS DEFENCIVOS				X	
			CONCEPTOS OFENCIVOS			X		
			CONCEPTOS GENERALES					
			TRANCICIONES RAPIDAS EN ATAQUE					
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES				X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X			
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		

FIRMA FORMADOR:

Jorge Castillo

CRONOGRAMA DE EVALUACIONES AÑO 2023									
FUTBOL MUNICIPIO DE UBALÁ									
PRUEBA DE ENTRADA				X					
PRUEBA DE CONTROL							X		
PRUEBA DE SALIDA								X	
MES	ENERO	FEBEREO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE



Nombre del monitor	Jorge Castillo

EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÀ

HACE CONSTAR:

Que **JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ**, identificado con cedula de ciudadanía No. **1.079.032.499 de Ubalá**, presto sus servicios **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** como **FORMADOR DEPORTIVO DE FUTBOL** durante el periodo comprendido entre el 01 de marzo de 2023 al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de marzo de 2023.

WILDER LINARES MORERA
JEFE OFICINA DEPORTE, CULTURA Y TURISMO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
REUNIÓN TÉCNICA DEPORTE FORMATIVO 2023.	10-03-2023	8

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
Ubalá Cundinamarca	9:30 AM	11:00 AM

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

SOCIALIZAR PLAN DE TRABAJO DEPORTE FORMATIVO 2023
PRESENTAR FORMADORES ASIGNADOS AL MUNICIPIO. 2023

ORDEN DEL DÍA:

- SOCIALIZACIÓN ENLACE PROVINCIAL UBEIMAR BARACALDO
- PRESENTACIÓN FORMADORES
- SOCALLIZACIÓN DEPORTE FORMATIVO GESTOR ACEK VELEZ
- SOCALIZACIÓN MUNICIPIO UBALÁ JEFE DE OFICINA WILLIS LINARES

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

* PRESENTA PLAN DE TRABAJO Y ACTIVIDADES DE INDEPORTES 2023
* REALIZA PRESENTACIÓN LOS FORMADORES SERGIO AGUILERA, JUAN RUIZ, JORGE CASTILLO, ANGELA GALVIS
* SE REALIZA SOCIALIZACIÓN DEPORTE FORMATIVO 2023 ACTIVIDADES, HORARIOS, ESCENARIOS Y DEMÁS IMPLEMENTOS PARA EL DESARROLLO DEL PROCESO
* TODO LO SOCIALIZADO DEBE SER APROBADO POR EL MUNICIPIO
* COMPROMISOS: - CONCERTAR APOYOS EN ACTIVIDADES MUNICIPALES
* CERTIFICACIONES DE MANERA PRECENCIAL AL SOLICITARLA.
* REALIZAR SEGUIMIENTO AL PROCESO DE FUNDAMENTACIÓN PARA QUE SE CUMPLA.

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
SOCIALIZAR FUNDAMENTACIÓN PARA EFECTOS DE SEGUIMIENTO	ABRIL 2023	FORMADORES
CONCRETAR APOYO PARA FUNDAMENTACIÓN	ABRIL 2023	GESTOR.

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Cesar Beltran Ur.	
Wilder Linares Morera	

ALEX UREÑO

Adrian Ruiz

ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

Sergio David Aguilera Garzón

Jorge Castillo

Ubeimar Baracaldo

Miller Ruiz

ANGELA GALVIS.

Powered by CamScanner