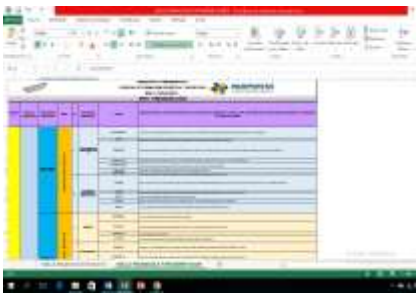
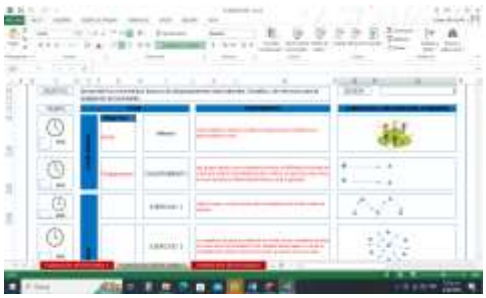
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO – CTO 529 -2023			
Nombre del contratista	JEIMMY KATHERINE GÓMEZ MEJÍA		
Número de identificación	1.072.961.556	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	14/03/2023 – 30/03/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000902
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
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.	 https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1W-jQuzbIM90MPAM1ZfIakSqSG_q0lGEl
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.	Se está realizando el proceso de convocatoria y entrega de las fichas de inscripción, en el mes de abril se colocara la evidencia del grupo en formación de la escuela deportiva.
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.	 https://drive.google.com/drive/u/3/folders/16n1rrqTBQV1SWIf1gfMjFMA7bFpYOaWk https://drive.google.com/drive/u/3/folders/146M9drWPjzjaSuUFHIBr8lvwujuVi4xZ
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.	 https://drive.google.com/drive/u/3/folders/14STPJSSlbM-kHfQc7JPIx7rI9rtlh5OF
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	Se está realizando el proceso de convocatoria y entrega de las fichas de inscripción, en el mes de abril se colocara la evidencia del grupo en formación de la escuela deportiva con el número de población de acuerdo a las edades

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.	 https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1W-jQuzbIM90MPAM1ZfIakSqSG_g0lGEl
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.	  https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1szSOiwU0hkpd2IgUUqLo6mgRA1iMUmme
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.	 https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1sVoXS_6Lfchkj2aCAdZEnAXKATYzPjlo

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.	 https://drive.google.com/drive/u/3/folders/14STPJSSlbM-kHfQc7JPIx7rI9rtlh5OF
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.	Durante este periodo no se ha realizado las evaluaciones de los deportistas ya que estamos en la ejecución de inscripciones y convocatoria de los participantes.
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.	 https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1XV_JpBXQD1K07d0MQXIUA9TrHqNdt5nf
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.	En el periodo contractual no se ha solicitado planeación para desarrollar festivales.

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	  https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1W-jQuzbIM90MPAM1ZflakSqSG_g0lGEl
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.	Se colocara cuando sea solicitado por el área de archivo.
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).	 https://www.secop.gov.co/CO1Marketplace/
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	Se está realizando el proceso de convocatoria y entrega de las fichas de inscripción, en el mes de abril se colocara la evidencia del grupo en formación de la escuela deportiva con los respectivos soportes

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA CONVOCATORIA Y PRESENTACION	
FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION – INICIACION 2
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO MUNICIPAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



Presentación de la escuela de formación – IMRD de Anapoima.



Convocatoria y organización cronograma de actividades IMRDAI.



Convocatoria e inscripción de participantes en la escuela de formación deportiva.



Inscripción y presentación de escuela de formación deportiva, segundo grupo convocado.

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

DEPORTE
FUTBOL

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

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

1. INTRODUCCION

Es necesario lograr que la práctica del FUTBOL en la provincia del Tequendama satisfaga todo el interés, el placer y el gusto de toda la población; esto por medio de nuevos conocimientos y hábitos que tengan relación y concordancia a la etapa de desarrollo que se encuentren las personas que accedan a este nuevo espacio de interacción y formación deportiva que busca la sana práctica deportiva, mejorar la calidad de vida y las relaciones interpersonales entre la comunidad de cada municipio, buscando siempre el reconocimiento departamental y nacional, por medio de una buena organización y planificación de la preparación físico –técnica de los grupos con una educación transversal en valores que representarán al municipio y a la provincia en los diferentes eventos regionales y nacionales que se realicen a mediano y a largo plazo.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

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

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

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

La principal razón de realizar este plan pedagógico de FUTBOL en la provincia del Tequendama es con la intención de llegar a las personas que no encuentran un espacio diferente para la práctica del FUTBOL en cada municipio y con este espacio a su vez se podrá tanto preservar el estado físico y la salud metal de las personas, además de prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad y el sedentarismo.

Otra razón importante para llevar a cabo este plan pedagógico es cambiar la noción que tienen en cada municipio sobre el FUTBOL y hacer un deporte atractivo y llamativo en especial para los niños, de esta forma empezar un proceso formativo en donde no solo se inculquen conocimientos deportivos sino conocimientos racionales y de convivencia, como la creación de valores para fortalecer el ser.

El desarrollo de la propuesta pedagógica buscar solventar en primer medida las falencias que tienen los niños, niñas y adolescentes de cada municipio a la hora de poder acceder a un proceso formativo de FUTBOL, por esa razón se busca beneficiar a estos niños por medio de dos grupos importantes las cuales son, iniciación para aquellos niños que hasta ahora inician conociendo el deporte de FUTBOL, como los niños o adolescentes que conocen el FUTBOL a grandes rasgos pero no lo han jugado y no tiene la técnica; y en segunda medida el grupo de fundamentación que son aquellos adolescentes que ya conocen el deporte, lo llevan jugando por un tiempo y tiene la técnica y las bases de un juego para realizar un equipo.

Partiendo de esto se busca brindar herramientas adecuadas teniendo en cuenta la etapa de desarrollo que se encuentren cada uno de los beneficiarios, con esto se certifica que se harán procesos acordes a la edad, sin hacer afectación bien sea a lo motriz o cognitivo.

Además de lo anterior se manejará una educación transversal en valores, donde primero la persona por encima del deportista y así podemos garantizar el buen desarrollo personal que tendrá cada persona beneficiada que acuda a este proceso formativo en FUTBOL en cada uno de los municipios de la provincia del Tequendama.

3. MARCO LEGAL

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:
- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

Métodos teóricos:

Permiten descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensorio perceptual. Por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción.

Sistémico estructural:

El sistema que se utilizará será el sistema estructural ya que es un sistema cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos yfunciones donde cada elemento funciona por separado, pero para que funcione debe funcionar en conjunto, en donde expone o pone a servicio ciertas habilidades para alcanzar logros en conjunto y las buenas relaciones con sus demás compañeros.

Métodos empíricos:

Método el cual se basa en la experimentación y la lógica por medio de herramientas "naturales" como la observación y el análisis de documentos ysacar argumentos propios.

La observación:

Se le denomina a la acción de mirar algo o a alguien con atención y detenimiento y sacar sus propios argumentos de dicha acción o personalidad de dicha persona en estudio.

Análisis de documentos:

Será el continuo trabajo para perfeccionar tanto el plan de acción y las herramientas a utilizar para siempre ir avanzando en el proceso continuo y asertivo de los dos niveles (iniciación y fundamentación)que se trabajarán en la escuela de formación.

4. OBJETIVOS

En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa.

Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.

Un Objetivo General: Contribuir a la formación integral del niño, la niña, adolescentes y jóvenes del Sector poblado o rural de San Antonio de Anapoima. Enfocándonos más por desarrollar todas las dimensiones del ser humano, fijándonos como meta cambiar condiciones de vida, de trabajo, su desarrollo integral, superando y resolviendo los problemas presentados en el trayecto deportivo, a su vez, aumentar las posibilidades de participación de la población en el proceso de iniciación, fundamentación del futbol.

Los Objetivos específicos:

- Fortalecer el proceso de formación deportiva en cada nivel.
- Proyectar sesiones de entrenamientos en la cual se desarrolle con base en formación de valores en pro de su desarrollo integral.
- Incentivar en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, que hagan una actividad deportiva,

para el buen uso de su tiempo libre.

- Motivar a la comunidad deportiva, para la práctica de Futbol, como actividad física y recreativa.
- Socializar la práctica deportiva del Futbol
- Implementar la propuesta pedagógica y deportiva.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad de 6 años a 17 años divididos de la siguiente manera:

Para el municipio de Anapoima los procesos de formación serán pertenecientes al área urbana:

- Zona urbana (Polideportivo Camoa)

1 grupo de iniciación de 6-9 años
2 grupo de fundamentación de 10 -13 años; 14-17 años

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Orígenes del futbol: Su creación es atribuida a Inglaterra, país que reglamentó el juego en 1863 a través de la Football Association (FA), la primera asociación del fútbol. Pero mientras nadie duda que el fútbol moderno nació en tierras británicas, no hay tantas certezas con respecto a qué civilización fue la primera en jugar al balompié.

Cualidades físicas del futbol: El futbol es un deporte colectivo, de situación, donde se da una colaboración-oposición, con una solicitación energética de tipo mixto intermitente (aeróbica-anaeróbica), y una solicitación muscular general dinámica alta.
Es una modalidad que se identifica con un tipo de esfuerzo fraccionado e interválico basado en una serie de esfuerzos máximos y submáximos dados de forma intermitente, y con pausas de recuperación incompletas activas y pasivas de duración variable. Estos intervalos, de manera general, no permiten una recuperación completa.
El tiempo de juego es de dos periodos de 45 minutos incluso más de 90 minutos de juego total, con continuos cambios de dirección y sentido, seguido por fases de tensión muscular más estáticas, pero de máxima tensión, encadenando carreras de baja, media y máxima intensidad con pausas de recuperación activas e incompletas. Todo esto hace que las acciones deportivas se ejecuten sin previo aviso.
El espacio de juego es de largo mínimo 65 y máximo 120 metros y de ancho mínimo 45 y máximo 90 metros.
La tensión y concentración de éstos debe ser máxima en todo momento, ya que las opciones de conseguir gol se pueden producir desde cualquier parte del campo y en cualquier instante. La velocidad y agilidad de movimientos, el dominio espacio-temporal tiene que ser muy alto para poder acelerar y cambiar rápida y constantemente de dirección, en espacios reducidos y compartidos con adversarios y compañeros, y así conseguir que la precisión de los controles y demás gestos técnicos se den en el momento y en el lugar preciso.
La proximidad de los adversarios hace que las acciones se tengan que producir de la forma más rápida e inesperada posible, por lo que los automatismos y estrategias propias se convierten en piezas fundamentales del

rendimiento global del equipo. En esta línea, la coordinación y el control de su esquema corporal debe ser igualmente muy alto para poder realizar con éxito los sincronismos y automatismos propios de este deporte en espacios reducidos y a velocidades máximas, sin que por ello se vea afectado el rendimiento ni la eficacia conforme transcurre el partido y la fatiga se va acumulando. Un partido de fútbol responde a un tipo de ejercicio interválico, basado en esfuerzos fraccionados con pausas incompletas de recuperación. El aumento de la condición física de los jugadores y la intensidad actual de juego en los partidos hace que cada vez se alarguen más las secuencias de esfuerzos encadenados con intensidades sub máximas y máximas, por lo que la tolerancia al estrés, a la fatiga y, en términos fisiológicos, al ácido láctico es cada vez más determinante. El jugador de futbol necesita una gran potencia y capacidad anaeróbica y una rápida recuperación, Debe ser capaz de tener una buena tolerancia para soportar niveles medio-altos de ácido láctico. Debe tener una adecuada base aeróbica para soportar los esfuerzos y favorecer su recuperación.

El entrenamiento de las cualidades físicas en las categorías de formación: Existe un amplio consenso sobre que los niños no deben practicar deporte de igual modo que los jóvenes mayores o los adultos, y que un deporte en el que no se atiende a los posibles efectos dañinos del rendimiento se debe rechazar. En el desarrollo corporal, mental y moral que se produce al pasar de niño a joven aparecen grandes diferencias. En consecuencia, los entrenadores tienen que reconocer las diferentes formas de carga (corporal, mental y moral) también en entrenamiento y competición. Se puede afirmar que el deporte y el entrenamiento infantil se legitiman a través de la exigencia de toda la sociedad. La sociedad tiene que tener un interés en abrir a los jóvenes otros ámbitos de experiencias (ámbitos de entrenamiento) paralelos, evidentemente, a la formación escolar. Algunos de los objetivos generales del entrenamiento en la infancia deberían estar enfocados a fomentar el desarrollo integral del niño deportista, estimular la práctica de diversos deportes por parte del niño, promover de manera gradual el acceso del niño a desempeños cada vez más exigentes de acuerdo a su edad y evolución, crear las bases universales necesarias para futuros rendimientos deportivos, propiciar la constitución de ambientes adecuados para el desarrollo adecuado a nivel psicomotriz, socio afectivo, cognoscitivo y físico del niño y, por último, constituir una comunidad deportiva con padres, entrenadores, médico deportivo y psicólogo, que apoye permanentemente el desarrollo deportivo de los niños, etc..

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

Desplazamientos	Tipos: • Pasos laterales. • Pasos deslizantes. • Carreras.
Giros	Tipos: • Al ir al bloqueo. • Al rematar.
Posición del cuerpo	Tipos: • Posición alta. • Posición media. • Posición baja.
Voleo alto	Fundamento técnico básico del FUTBOL y la importancia que tiene en las acciones ofensivas de un equipo.
Voleo bajo o recepción	Otro fundamento técnico importante en el FUTBOL importante en las acciones defensivas y a la hora de realizar pases.
Saques	Es la acción que da inicio al juego o la reanudación del mismo y lo que lo hace importante es donde se quiere ubicar el balón en campo contrario.
Saques de costado	Es un tipo de saque más ubicado y utilizado en las etapas de enseñanza.
Saque de tenis	Este tipo de saque es el más utilizado para las etapas más tempranas, ya que es un saque fácil de dominar.
El remate	Es a la acción ofensiva más importante del juego que consiste en ubicar el balón en campo contrario.
Carrera	Son los 3 pasos o la carrera de aproximación que se dan antes de llegar a la red
Batida	El salto que se da previo al remate, que es donde se lleva el cuerpo hacia arriba con impulso.
Golpe	El golpe se da ubicando toda la fuerza y llevando el cuerpo hacia adelante y la mano con que rematará con impulso ya que viene desde atrás.
Caída	Luego de rematar el cuerpo baja de nuevo y lo que primero se debe ubicar en el piso son la punta de los pies y luego los talones.

Bloqueo	Tipos: • Sencillo. • Doble. • Triple.

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 con 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.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 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 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

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

		FLEXIBILIDAD		Balística	I1
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	I2-I3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I2-I3
				Anaeróbica	I2-I3
			FUERZA	Adaptación anatómica	I2-I3
				Fuerza Resistencia	I1– I2-I3
				Fuerza Máxima	I2
				Fuerza Explosiva	I1 – I2-I3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	I1 – I2-I3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I1
			Estructuración espaciotemporal		I1
			Lateralidad		I1
			Independencia segmentaria		I1

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I1
				Empatía	I2-I3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I2-I3
				Atención y concentración*	I2-I3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1
			Pre-deportivos		I1
			Mini deportes		I2-I3
			Deporte Especifico		I2-I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES

HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento	I1- I2-I3
				Exploración superficies decontacto corporales (Antebrazos, manos y torso)	I1
				Exploración zonas de contacto específicas delpie (Antebrazo, dedos, palmas de las manos, torso).	I1
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1
				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	I1
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	I1
				Tiro a Puerta	I1
			CONJUNTO K2	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases; Duelos 1 vs. 1.	

				Desmarcación; Manejo de la pared.	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transicion o de presión).	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL Y COLECTIVO K2	Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	I1
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
				Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

El trabajo se enfocará en dos campos, iniciación y fundamentación, esto con el fin de garantizar tanto el proceso formativo y deportivo apto según la etapa de desarrollo de cada uno de estos grupos.

Cada grupo contará con seis horas semanales de clase presenciales en donde el proceso pedagógico y formativo será progresivo, de forma ascendente en donde el estudiante hará propia cada una de las habilidades y técnicas compartidas por el entrenador y de esa forma ir avanzando en el proceso para lograr ir complejizando cada uno de los movimientos o técnicas.

Además, habrá una educación transversal en donde la inculcación de valores será el pilar fundamental de esta educación transversal, es por eso por lo que no solo se educará física, técnica y tácticamente, sino también se hará una enseñanza para el ser.

El FUTBOL es una estrategia didáctica para el trabajo cooperativo en los deportistas, por ellos se hace referencia a los autores Robert S. Wainberg y Daniel Gould (Psicólogos)

El FUTBOL se juega en un espacio cuyo objetivo prioritario es situar el balón en una meta y/o evitarlo buscando siempre la interacción en los deportistas mediante pases y la rotación en la cancha.

Para ellos se debe tener una metodología de la enseñanza desde lo más básico como las reglas de juego, como lo más global que es el juego competitivo de FUTBOL, y los dividen de la siguiente manera:

1.Presentacion global del FUTBOL, dar a conocer a quienes inician en este proceso, las reglas fundamentales que componen internamente el FUTBOL, las principales acciones del desarrollo de la práctica, el objetivo motor, individual y grupal prioritario que se debe conseguir y las formas y estrategias básicas que se pueden emplear para

lograrlo.

2. Familiarización perceptiva, se espera que el deportista que inicia este proceso tenga contacto con la práctica global y generalizada del FUTBOL, para experimentar los aspectos fundamentales de tipo perceptivo motor que se prevalece en la práctica.

3. Prácticas de situaciones básicas de los elementos internos del FUTBOL, se pretende que el deportista inicie practicando diferentes situaciones motrices en las que se le dé a conocer las principales acciones físico-deportivas y personales para que llegue a ejecutarlo con seguridad.

4. Prácticas de situaciones combinadas de complejidad de los elementos internos del FUTBOL, se pretende que el deportista inicie practicando diferentes situaciones motrices en las que se le dé a conocer las principales acciones físico-deportivas y personales para que llegue a ejecutarlo con seguridad y las ponga en práctica en su cotidianidad escolar y/o social.

5. Práctica del FUTBOL global, las situaciones de enseñanza tienen un sentido y una finalidad, el objetivo es prioritario, el cual posee (técnica, espacio, tiempo, comunicación, cooperación y estrategia) esto se destaca en los ejercicios o juegos aplicados. Es necesario tener presente que la situación motriz se aproxima lo más posible a las situaciones de juego y va relacionado con el nivel e interés que los estudiantes aprendan.

Es allí donde el juego como proceso formativo en cuanto a las estrategias de este por medio del FUTBOL ayudara a mejorar la comunicación verbal, reconociendo los motivos personales que permiten la agresión y la falta de interacción del uno con el otro, mantener una solución medida por medio del deporte sensibilizando la libertad individual de su aprendizaje manteniendo la disposición al cumplimiento de sus objetivos personales siendo solidario con su grupo de trabajo.

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

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

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

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

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

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

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 tempero-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. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y 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.

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.

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;

Test deportivo, para medir la capacidad física

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva

Los criterios de evaluación que se harán periódicamente a los deportistas para poder medir su capacidad técnica y física en el FUTBOL se podrán ver de la siguiente manera:

- El deportista utilizara los fundamentos técnicos del FUTBOL en las diferentes situaciones que se puedan presentar durante el juego.
- El deportista será responsable de conocer según el reglamento del FUTBOL las faltas que pueda llegar a cometer.
- Reconocerá y asimilará el grado de control y de precisión de sus movimientos.
- Logrará resolver de forma inmediata una situación de juego.
- Apoyará y ayudara a sus compañeros de equipo.

Por medio de juegos, actividades lúdicas y circuitos dirigidos al FUTBOL podremos llegar a conocer la evolución del niño.

En conceptos se evaluarán de manera individual a través de preguntas abiertas que permitan reforzar los fundamentos teóricos del FUTBOL.

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

Rodríguez,J.M. (2010) iniciación al FUTBOL. https://efdeportes.com/efd142/unidad-didactica-iniciacion-al-FUTBOL.htm#:~:text=Criterios%20de%20evaluaci%C3%B3n&text=Es%20capaz%20de%20resolver%20distintas,participativa%20ante%20las%20actividades%20propuestas.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

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
FÚTBOL	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Ejecuta movimientos de forma natural de todas sus extremedidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Realiza acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilinea, zig-zag, alternando brazos y piernas.
						ORIENTACION	Participa en diferentes juegos y actividades, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Ejecuta movimientos previos, para lograr un movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica yviso manual en la realizaciòn de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza correctamente ejercicios de locomoción como: caminar
						CORRER	Participa activamente en juegos de locomoción donde intervenga la carrera, fomentando asi este patron basico.
						SALTAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales por medio de juegos de representación, ejemplo saltos como canguro.
						ATRAPAR	realiza actividades de lanzar y atrapar con una mano o con ambas, de forma estatica y dinamica, involucrando un movimiento previo para generar mas diversión en el niño. Ejemplo lanza el balón y da una palmada antes de atraparlo con sus manos.
						RODAR	Realiza juegos de representación, donde pueda interactuar con el medio por ejemplo: recrear el desplazamiento de una canoa con mas compañeros
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Realiza circuitos de baja intensidad, realizar sprint a lo largo de un juego de pilla pilla, etc.
						EXPLOSIVA	Realiza juegos donde pueda realizar saltos, golpeos de balón, lanzamientos, entre otros, circuitos físico-técnico
						ISOMÉTRICA	Desarrolla juegos o actividades donde pueda mantener su cuerpo de manera estatica durante unos segundos, como juegos de estatuas en distintas posiciones
						ISOTÓNICA	Realiza juegos cooperativos, de competencia, juegos colaborativos, entre otros, donde pueda ejercer una fuerza de manera dinamica es decir generar una contraccion muscular y posterior una relajacion muscular.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Participa en juegos y actividades recreo-deportivas donde tenga que hacer uso de su capacidad pulmonar.
						ANAERÓBICA	Participa en juegos y actividades donde tiene que realizar sprint cortos y autocargas de pocos segundos.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Recorre distancias en el menor tiempo posible, por medio de juegos de competencia
						REACCIÓN	Responde a un estímulo determinado lo antes posible, ejemplo: Par e impar. Por parejas. Espalda con espalda. Una persona es par y la otra impar. Si se dice par, ésta persona tiene que coger a la impar antes de sobrepasar 10 metros. Si se dice impar igual pero al contrario.
						GESTUAL	Realiza lanzamientos con una mano o golpea el balón en el menor tiempo posible, el niño desarrolla movimientos globales como rollitos en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	Realiza estiramientos donde logra alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo.
						ANALITICA	Realiza estiramientos donde logra alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del pase.
						PASE CORTO	Participa en juegos, actividades y ejercicios donde debe realizar pases a un compañero o a varios compañeros a una distancia corta
						PASE LARGO	Ejecuta por medio de juegos, actividades y ejercicios realiza pases largos a un compañero o a un elemento en un lugar determinado.
						PASE DE PRECISIÓN	Realiza pases por medio de dos elementos situados en un espacio ya definido, el niño por medio de juegos realiza goles en pequeños arcos situados en todo el espacio.
						PASE A MEDIA ALTURA	Realiza pases de media altura con ayuda de sus manos, de sus compañeros o del entrenador.
				2	CONTROL	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	Inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del control.
						CONTROL ORIENTADO	luego de recibir el balón se orienta hacia la siguiente acción que debe realizar, pase, conducción, regate, etc.
						AMORTIGUACIÓN	Realiza ejercicios donde pueda interactuar con el balón desde la punta del pie hasta la cabeza, pasando asi por todas las superfies de contacto.
						PARADA	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el balón con la planta del pie, sin que este se vaya de su control.
						SEMIPARADA	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el balon y dejarlo en movimiento para una posterior acción
				3	CONDUCCIÓN	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función de la conducción.
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Ejecuta ejercicios, juegos y actividades donde tenga que conducir el balón en línea recta, zig-zag, curvilinea, diagonal y con giros
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Realiza conducción con algunas de las superficies de contacto del pie, borde interno, borde externo, planta del pie o combinadas
						CONDUCCIÓN LIBRE	Ejecta ejercicios o juegos de conducción donde puede conducir el balón en cualquier dirección esquivando obstaculos y con cualquier superficie de contacto
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	realiza juegos, ejercicicos y actividades donde pueda regatear o esquivar a compañeros de forma libre, según las habilidades de cada uno.
				4	REMATE	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del remate.
						REMATE CON EL EMPEINE	realiza ejercicos, juegos y actividades donde debe finalizar golpenado el balón con el empeine
						REMATE A RAS DEL SUELO	ejecuta remates por medio de juegos y actividades a ras de suelo
						REMATE CRUZADO	realiza remates con cualquier superficie de contacto al arco y el entrenador le indica hacia que parte debe intenar golpear el balón
						REMATE DE MEDIA VOLEA	con ayuda de un compañero o del entrenador lanza la pelota o se la lanzan para que este pueda intentar golpear el balón
				5	REGATE O FINTA	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del regate o finta.
						REGATES CLASICOS	por medio de juegos y ejercicios intenta evadir a un rival o a un elemento con el borde interno, externo, nivel de compleiidad baio
						REGATE CON AUTOPASE	por medio de un regate se orienta para continua con una acción de juego, conduccion, pase o remate

L	A C I O N					LA BICICLETA	ejercicios donde pueda pasar los pies por encima del balón, circuitos fisico técnicos, tecnico coordinativos
						EL FRENO	usa la planta del pie para controlar el balon, frenar o regatear a un rival o un obsctaculo
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	aprende el pais donde se origino el deporte (uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	reconoce a Brasil como el maximo campeon del mundo
						REFERENTES HISTORICOS DE NUESTRO PAIS	identifica los maximos referentes del pais
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El niño realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	se le indica en que momento y por donde puede hacer un cambio
						INDIRECTOS	reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	el niño reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otros.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los referentes historicos y actuales del pais
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAÍS	reconoce las copas mundiales en que la selección ha tenido participación o a obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	identifica al goleador Historico del pais
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del árbitro y del entrenador, no dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones
						AMISTAD	reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar desiciones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo fisico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relaiar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la
						EJERCICIO FISICO	el niño reconoce el ejercicio fisico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actua positivimante en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada dia es un dia de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo sera mas facil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FÍSICA	ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma fisica.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participacion de todos con un estimulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILENCIA	es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A traves de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fotalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	por medio de estos actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a traves del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo numerico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrollo su esquema coirporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades ludicas que generen gozo y alegria por parte de ellos, siempre reomendado la sana concivencia y la sana
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimension ludica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan gozo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HÁBILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a traves de los entrenamientos y de las experiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos ludicos que permiten desarrollar su dimension ludica
						JUEGO DE PISTAS	por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	15/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
MUNICIPIO	ANAPOIMA CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremedidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Ajusta sus acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilinea, zig-zag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal, con la mirada hacia al frente
						ORIENTACION	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos armonicos, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica y viso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Alterna pies y brazos de forma dinamica y natural en función de este patrón básico del movimiento y realiza una adecuada pisada, usando la técnica correcta talón-planta-punta.
						CORRER	Diferencia los conceptos relacionados con algunos patrones básicos de locomoción como trotar, correr, saltar, entre otros.
						SALTAR	Realiza saltos unipodales y bipodales cayendo con la planta del pie,
						ATRAPAR	Ejecuta adecuadamente lanzamientos y atrapa el objeto mientras realiza trabajos técnicos propios de la disciplina
						RODAR	realiza adecuadamente los movimientos para llegar a rollito hacia adelante, hacia atrás y de forma lateral
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	realiza sprint largos y cortos por medio de juegos y circuitos
						EXPLOSIVA	realiza circuitos físico-técnicos y juegos donde tenga que intervenir saltos, golpeo de balón, entre otros.
						ISOMÉTRICA	realiza ejercicios propioceptivos
						ISOTÓNICA	realiza ejercicios con autocargas ejemplo, flexión de brazos, sentadillas, abdominales
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fortalecer su capacidad pulmonar por medio de ejercicios analiticos y globales, circuitos físicos y juegos ludico-recreativos
						ANAERÓBICA	fortalecer su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analiticos y con ejercicios de autocargas.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Mejorar la técnica de carrera para obtener mejores resultados en el momento de sprintar.
						REACCIÓN	Mejorar la coordinación viso-pédica y viso-manual para que de esa manera se tomen decisiones más rapidas en el campo de juego.
						GESTUAL	Mejora de la velocidad de gestos específicos, o frecuencia
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	es capaz de alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo por medio del estiramiento.
						ANALITICA	es capaz de alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	Realiza el pase a una distancia corta con el borde interno y con la fuerza adecuada
						PASE LARGO	realiza pase largo con borde interno y le imprime la fuerza necesaria para que este llegue hasta donde esta el otro compañero
						PASE DE HACIA ATRÁS	realiza el pase con la superficie de contacto pertinente al compañero o al elemento que le indique el profesor.
						PASE A MEDIA ALTURA	usa la superficie de contacto adecuada para elevar el balón y poder asi realizar un pase de media altura
						PASE DE PARED	se asocia con el compañero de forma adecuada realizando el pase con borde interno.
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	usa la planta del pie para controlar el balon cuando este venga por el suelo
						CONTROL ORIENTADO	Mejorar su vision periferica y el control orientado con todas las superficies de contacto con la intención de progresar en el juego
						AMORTIGUACIÓN	utiliza la superficie de contacto mas conveniente (pecho, muslo, empeine, planta, cabeza) cuando el balón viene alto o a media altura
						PARADA	mantiene el control del balon sin movimiento en sus pies, usando primordialmente la planta del pie
						SEMIPARADA	Utiliza la superficie de contacto pertinente para dejar el balón en movimiento pero bajo su control para una posterior jugada.
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Conduce el balón en las distintas direcciones lineal, curviline, zig-zag, con obstaculos, libre, entre otras y realiza cambios de dirección
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	realiza conduccion de balon con planta del pie, borde externo, borde interno, combinados, realizando cambiosd de dirección
						CONDUCCIÓN LIBRE	conduce por el espacio de forma libre sin obstaculos, manteniendo el balón en sus pies y sin usar las manos cuando este se vaya de nuestra posesion
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	el jugador conduce el balón frente a un adversario, de forma lateral o con la intencion de regatearlo o hacer un pase
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	el jugador puede conducir el balon en situaciones de juego real con cualquier superficie de contacto del pie
				4	REMATE	REMATE CON BORDE INTERNO	mejorar el gesto tecnico del remate con borde interno
						REMATE CON EL EMPEINE	mejorar el gesto tecnico de remate con empeine
						REMATE A RAS DEL SUELO	el jugador remata a ras de suelo con la fuciente potencia y con ubicación
						REMATE CRUZADO	el jugador remata a la ubicación que le indica el profesor con empeine para que este vaya con una mejor potencia y ubicación
						REMATE DE MEDIA VOLEA	mejorar el gesto tecnico de la volea por medio de ejercicios, juegos y actividades
				5	REGATE O FINTA	TUNEL	regatea al contrario o a un osbtaculo pasando el balon por el medio de las piernas o por el medio de dos elementos, sea con planta del pie, borde externo o interno
						REGATES CLASICOS	el jugador efectua regates con borde externo o interno para una posterior accion de juego
						SOMBRERO O VASELINA	sobrepasa al rival con un golpeo de habilitacion con empeine que pasa poir encima del contrincante para seguir con una accion de juego
						LA BICICLETA	realiza ejercicios donde pueda pasar los pies por encima del balón, circuitos fisico técnicos, tecnico coordinativos
						EL FRENO	usa la planta del pie para controlar el balon, frenar o regatear a un rival o un obsctaculo
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	aprende el pais donde se origino el deporte (uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	reconoce a Brasil como el maximo campeon del mundo
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	identifica los maximos referentes del pais
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	se le indica en que momento y por donde puede hacer un cambio
						INDIRECTOS	reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otros.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los referentes historicos y actuales del pais
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAÍS	reconoce las copas mundiales en que la selección ha tenido participación o a obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	identifica al goleador Historico del pais
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
						COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros
						RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del árbitro y del entrenador, no dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	AMISTAD	reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar desiciones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo fisico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	demuestra entuasiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actua positivimante en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada dia es un dia de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo sera mas facil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FÍSICA	ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma fisica.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participacion de todos con un estimulo-respuesta con la finalidad de meiorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILENCIA	es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A traves de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fotalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	por medio de estos actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a traves del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo número
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrollo su esquema coirporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades ludicas que generen gozo y alegria por parte de ellos, siempre reomendado la sana concivencia v la sana competencia
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimension ludica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan gozo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HÁBILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a traves de los entrenamientos y de las experiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos ludicos que permiten desarrollar su dimension ludica
						JUEGO DE PISTAS	por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	15/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
MUNICIPIO	ANAPOIMA CUNDINAMARCA

REVISADO

GERALDINE H.

Gestor Provincial

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: ANAPOIMA

NOMBRE DEL FORMADOR: JEIMMY KATHERIN GOMEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4:30	GRUPO		iniciacion 1		iniciacion 1				
	SEDE DE TRABAJO		estadio san antonio		estadio san antonio				
4:00 PM A 5:30 PM	GRUPO	iniciacion 2 femenino			iniciacion 2 femenino				
	SEDE DE TRABAO		estadio san antonio		estadio san antonio				
5:00 PM A 6:30 PM	GRUPO		INICIACION 3		iniciacion 3				
	SEDE DE TRABAO		estadio san antonio		estadio san antonio				
4:30 PM A 6:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM A 9:00 PM	GRUPO						iniciacion 1		
	SEDE DE TRABAJO						estadio san antonio		
9:00 am a 10:00 am	GRUPO						iniciacion 2 femenino		
	SEDE DE TRABAJO						estadio san antonio		
10:00 am A 11:00 am	GRUPO						iniciacion 3		
	SEDE DE TRABAJO						estadio san antonio		

NOMBRE MONITOR

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

TEMAS	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA
Respeto	Lectura Sobre el Respeto	Video sobre respeto entre una sociedad moderna	Lectura	Lectura
Compañerismo	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Obediencia	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Calentamiento	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
Introducción	Componente Teorico Futbol	Componente Teorico Futbol	Historia del Futbol	Reglamento
acoplamiento	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Resistencia	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
pase	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo
Juego de Integracion	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Juegos Tradicionales	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Actividades Artisticas	Artes plasticas	Artes plasticas	Artes plasticas	Artes plasticas

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION 1 – INICIACION 2-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO MUNICIPAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 **Presentación de las escuelas de formación deportiva en el IMRD de Anapoima – Cundinamarca**	 **Estadio municipal**
 Segundo grupo de inscripción Estadio Municipal	 **Programación de actividades IMRDA**

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	1/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	desarrollar los movimientos basicos de dezplazamientos tanto laterales, frontales y de retroceso para la adaptacion al movimiento.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se hace un juego de relevos por grupos, por grupo deben tener un elemento en la mano y deben hacer un recorrido determinado por el profesor y asi mismo se devuleven y lo entregan al compañero siguiente, y asi susesivamente hacen todos el reccorido hasta terminar el grupo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza ejercicios de lateralidad en zigzag utilizando elementos de aros o conos, las variables son squiping en zigzag, taloneo.	
30 MIN.			EJERCICIO 2	ejercicios de laterlaidad con dezplazacimentos mas largos en zigzag sin balon, deplazamientos frontales y hacia tras teniendo en cuenta las lineas determinadas por los platillos	 
15 MIN.			EJERCICIO 3	en tres grupos se dividen y van a realizar los anteriores moviemientos de lateralidad frontal y en retroceso teniendo en cuenta como objetivo la forma adecuada de realizar el jesto de cada ejercicio.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	4/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	fortalecer la coordinacion para un mejor desarrollo motriz del deportista			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	damos uan charla del concepto de la responsabilidad y se da como ejemplo el cumplimiento hacia el deporte que genera las responsabilidades diarias que posee cada deportista en su vida diaria y con el deporte,	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	serealiza un skipin bajo.medio.y alto por un tiempo de 30 segundos y al sonido del silvato realiza un recorrido de 10 metros en velocidad, teniendo como finalidad la tecnica y el la perfeccion del movimiento de la carrera en el cual se utliza la coordinacion de manos y pies,	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	con la escalera de coordinacion realizar 3 ejercicios de continuo repeticiones skiping, lateralidad, solo ingresar pie derecho al cuadro de la escalera y luego realizarlo con pie izquierdo,	 
30 MIN.			EJERCICIO 2	skiping con un pie adentro y el otro afuera y luego cambia, elsiguiente es entrar y salir de los cuadros de la escalera, el siguiente variable salto lateralidad	 
15 MIN.			EJERCICIO 3	realizar saltos pies juntos en donde ingreso a los cuadros de la escalera y asu vez salgo abriendo los pies , luego realizar el salto en forma de goloza	 
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana deben asisitir con frecuencia al los entreneamientos.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	11/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	fundamentar la tecnica y posicionamiento adecuado de los pies para ejercer un pase correctamente.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	charla	se contextualiza el valor del respeto con todo el grupo en cual se involucarn la participacion del grupo.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza el juego de la lleva con balon enel cual se mueven por todo lado evitando ser cojido por el adversario.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	por parejas a una distancia de 2 metros se ubican los dos compañeros y realizo el pase y control del balon en varias repeticiones.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	se ubican por parejas a una distancia de dos metros en donde el jugador A realiza el pase y avanza hacia delante y el jugador B lo controla y deja el balon quieto y se desplaza hacia atrás para volver a quedar a una distancia de 2 metros y asi susesivamente realizo los moviemientos y pases constantemente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	por parejas me ubico al lado de mi compañero teniendo una distancia de 4 metros quedando alli en paralelo con mi compañero, teniendo una linea de platillos en medio de los dos cada platillo a una distancia de 2 metros. En el cual realizo una serie de pases con el borde interno avanzando hasta finalizar la line de paltillos.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

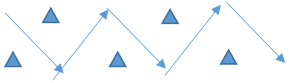
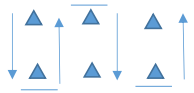
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	realizar la fundamentacion de pases cortos			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	charla	se da un mensaje con una pequeña reflexion de la palbra espeto con los compañeros,	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	pases por parejas en cual deben pasar el balon por medio de dos platillos que se ubicaran a una distancia de 3 metros de cada deportista.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	por psrejas paso el balon con borde interno teniendo dezplazamiento hacia delante pasando el balon por medios de los obstaculos que hay en zigzag,	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	realizo un pase a i compañero y avanzo hacia delante mi compañero control y conduce el balon hasta el cono siguiente y luego realiza el pase y asi mismo realizo la continuidad del ejercicio,	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieimiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

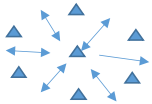
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	15/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	desarrollar los movimientos basicos de dezplazamientos tanto laterales, frontales y de retroceso para la adaptacion al movimiento.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	reflexion	cada compañero realizara un gesto de respeto hacia el compañero con alguna palabra o hecho	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	por grupos realizo una competencia donde la dificultad es tumbar un cono que estara a una distancia de 2 metros, el que tube mas veces el cono durante un determinado tiempo sera el ganador.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	realizo el pase y me dirijo donde esta mi ciompañero para recibir el pase del siguente	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	un compañero se ubica en la mitad de los conos y el otro compañero se ubica por fuera de los conos teniendo como finalidad realizar pases en donde el compañero que esta por fuera de los conos va girando como una ruleta.	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	se ubican por parejas y el jugador A hace un recorrido con el balon hasta el primer cono y gira y hace el pase al compañero B Y se dirije al inicio y el jugador b hace el mismo trayecto	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

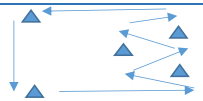
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	18/04/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	fundamentar los pases en paed para el desarrollo del juego pasando un adversario,			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	por grupos de 5 personas realizan un juego de competencia don el ultimo jugador de la fila hace un pase por el medio de las piernas de sus compañeros hasta llegar al primer jugador de la fila y luego pasa a ser primero de la fila	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	por rarejas realizo pases donde tendran como adversario un cono en el cual realiza un pase y pasa por la esppalda de su rival	
30 MIN.			EJERCICIO 2	el jugador A hace el pase al jugador B y avanza a recibir el pase del jugador B Y REALIZAN UNA PARED para volver a tener el balon el jugador B y el jugador b realiza el pase al jugador C	
15 MIN.			EJERCICIO 3	se ubican de atres deportistas en donde se hace dos en un cono y uno en el otro a una distancia de 5 metros en donde realiza el pase del lado a lado asi mismo el jugador que hace el pase se dirge en velocidad para que su compañero le devuleva el balon y a un toque le devuelva el balon a su compañero pra que el lo entregue el tercer compañero,	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

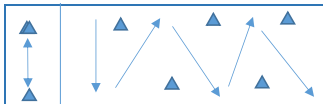
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica del pase con diferentes variables y moviemientos.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	por parejas realizo pases continuos y al sonido del silbato giran y en velocidad corren al cono que esta atrás,	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza un circuito en el cual se implementan los ejercicios anterior mente establecidos en las otras sesiones el primer ejercicio es sigzag realizando pases con mi compañero	
30 MIN.			EJERCICIO 2	segundo ejercicio es pases continuos, el tercer ejercicio es realizando paredes con mi compañero,	
15 MIN.			EJERCICIO 3	el tercer ejercicio es hacer pases con mi compañero en donde hay desplazamientos hacia adelante y hacia atrás	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana durante el entrenemeinto si algun compañero le falta el respeto al otro tendra como sancion recoger toda la implementacion de l entrenemiento y dejar el estadio en buen aseo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

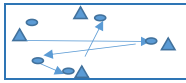
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica del pase con diferentes variables y moviemientos.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	el uego del reloj. Hay dos grupos uno hace una rueda grande y el otro hace una fila por fuera del circulo al sonido del silvato los que estan en el circulo realizan pases dentro del circulo mientras el otro grupo esta realizando un recorrido por fuera en velocidad y asi ismo psando uno por uno hsta que pasen todos,	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Se ubican los conos en forma de rombo donde se ubican 3 jugadores uno en cada cono y hay un lado que se queda basio, el primer pase ba frontal del jugador A al B y el segundo pase se hace diagonal al jugado B devuleve el pase al A el jugador A le hace el pase al jugador C y el C LE HACE EL PASE AL JUGADOR B	
30 MIN.			EJERCICIO 2	SE UBICAN LOS CONOS EN FORMA DE CUADRO A UNA DISTANCIA DE 5 METROS SE UBICAN 5 JUGADORES CADA UNO EN UN CONO Y UNO EN MEDIO DE DOS COMPAÑEROS. EL JUGADOR 5 HACE EL PASE CON UNO DE LOS COMPAÑEROS REALIZANDO UNA PARED Y EL JUGADOR PRIMERO REALIZA EL PASE CON EL NUMERO 2 Y HACEN EL MISMO EJERCICIO QUE SUS DOS COMPAÑEROS ANTERIORMENTE,	
15 MIN.			EJERCICIO 3	EN UN CUADRO SE UBICAN 3 JUGADORES el numero uno realiza un pase con su compañero el numero dos le hace devolucion realizando una pared y el jugador uno hace el pase al jugador numero 3 el jugador 2 hace un recooorido para ubicarse en el cono que esta basio	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana durante el entrenemeinto si algun compañero le falta el respeto al otro tendra como sancion recoger toda la implementacion de l entrenemiento y dejar el estadio en buen aseo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	se da un ejemplo de responsabilidad dando una reseña de una historia real	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la ruleta se ubican en circulo donde van rotando la pelota de afuera hacia el centro y todos los deportistas van rotando.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se ubican por parejas con balon quieto realizan pases ubicando el pie por debajo del balon y el golpe del balon lo hace con el enpeine o cordones del zapato asi mismo elevar el pie de atrás hacia adelante para poder realizar un buen pase,	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	se ubican por parejas a una distancia de 7 metros cada uno en donde cada jugador realizara primero un pase corto hacia adelante y asu vez realizo el pase largo a media altura hacia mi compañero del frente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	se ubican 4 jugadores el A y el B tienen una distancia de un metro y asi mismo el C Y el D al sonido del silbato hacen pases entre si y al escuchar de nuevo el sonido el jugador A hace el pase largo a media altura enviandolo al otro grupo.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

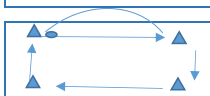
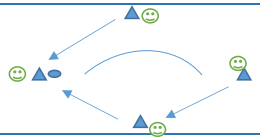
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	27/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da un ejemplo de responsabilidad dando una reseña de una historia real	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	por parejas realizan pases con borde interno y enpeine constantemente	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	en forma de cuadro realizan pases largos en direccion del cuadro haciendo los controles dirigidos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	ubicamos los conos en forma de rombo en donde el cada jugador se ubica en un cono el jugador b hace el pase al a y el a le hace el pase largo al d y el dele devuleve el balon al b asi mismo hacen el mismo trabajo con el jugador a y c	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	el jugador azul le hace el pase al jugador amarillo y el amarillo le hace le pase al jugador naranja y el naranja le hace un pase largo a media altura al jugador verde el jugador remata a porteria.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

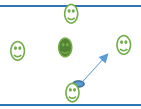
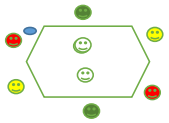
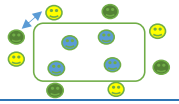
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	29/04/2023	NIVEL	INICIAICION I
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da como trabajo uan responsabilidad a cada deportista para que tengan mas claridad del valo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juegan a no dejarsen quitar el balon del compañero 4 jugadores contra uno	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza un rondo en el cual el jugador verde, rojo y amarillo realizan pases sevitando que el jugador blanco les quite el balon luedo de realizar 3 pases el jugador verde hace el pase a media altura al jugador azul, asi mismo el jugador azul cuando tenga la posicion de la pelota hace lo mismo con los jugadores del lado	
30 MIN.			EJERCICIO 2	se hace un rondo con 6 jugadores en los que evitaran que los jugadores blancos quiten la pelota y tendran que hacer pases largos al compañero de extremo que estan del mismo color, los pases cortos los hacen con los compañeros del lado que tengan.	
15 MIN.			EJERCICIO 3	realizo un rondo con 4 jugadores en los que van a quitar el balon y la finalidad es realizar pases con los compañeros del lado pero el pase largo debe hacerlo a un compañero del mismo color.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

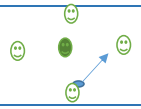
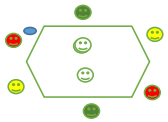
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	29/04/2023	NIVEL	INICIAICION I
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da como trabajo uan responsabilidad a cada deportista para que tengan mas claridad del valo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juegan a no dejarsen quitar el balon del compañero 4 jugadores contra uno	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza un rondo en el cual el jugador verde, rojo y amarillo realizan pases sevitando que el jugador blanco les quite el balon luedo de realizar 3 pases el jugador verde hace el pase a media altura al jugador azul, asi mismo el jugador azul cuando tenga la posicion de la pelota hace lo mismo con los jugadores del lado	
30 MIN.			EJERCICIO 2	se hace un rondo con 6 jugadores en los que evitaran que los jugadores blancos quiten la pelota y tendran que hacer pases largos al compañero de extremo que estan del mismo color, los pases cortos los hacen con los compañeros del lado que tengan.	
15 MIN.			EJERCICIO 3	realizo un rondo con 4 jugadores en los que van a quitar el balon y la finalidad es realizar pases con los compañeros del lado pero el pase largo debe hacerlo a un compañero del mismo color.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	1/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	desarrollar los movimientos basicos de dezplazamientos tanto laterales, frontales y de retroceso para la adaptacion al movimiento.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se hace un juego de relevos por grupos, por grupo deben tener un elemento en la mano y deben hacer un recorrido determinado por el profesor y asi mismo se devuleven y lo entregan al compañero siguiente, y asi susesivamente hacen todos el reccorido hasta terminar el grupo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza ejercicios de lateralidad en zigzag utilizando elementos de aros o conos, las variables son squiping en zigzag, taloneo.	
30 MIN.			EJERCICIO 2	ejercicios de laterlaidad con dezplazacimentos mas largos en zigzag sin balon, deplazamientos frontales y hacia tras teniendo en cuenta las lineas determinadas por los platillos	 
20 MIN.			EJERCICIO 3	en tres grupos se dividen y van a realizar los anteriores moviemientos de lateralidad frontal y en retroceso teniendo en cuenta como objetivo la forma adecuada de realizar el jesto de cada ejercicio.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	4/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fortalecer la coordinacion para un mejor desarrollo motriz del deportista			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	reflexion	damos uan charla del concepto de la responsabilidad y se da como ejemplo el cumplimiento hacia el deporte que genera las responsabilidades diarias que posee cada deportista en su vida diaria y con el deporte,	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	serealiza un skipin bajo.medio.y alto por un tiempo de 30 segundos y al sonido del silvato realiza un recorrido de 10 metros en velocidad, teniendo como finalidad la tecnica y el la perfeccion del movimiento de la carrera en el cual se utliza la coordinacion de manos y pies,	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	con la escalera de coordinacion realizar 3 ejercicios de continuo repeticiones skiping, lateralidad, solo ingresar pie derecho al cuadro de la escalera y luego realizarlo con pie izquierdo,	 
30 MIN.			EJERCICIO 2	skiping con un pie adentro y el otro afuera y luego cambia, elsiguiente es entrar y salir de los cuadros de la escalera, el siguiente variable salto lateralidad	 
20 MIN.			EJERCICIO 3	realizar saltos pies juntos en donde ingreso a los cuadros de la escalera y asu vez salgo abriendo los pies , luego realizar el salto en forma de goloza	 
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana deben asisitir con frecuencia al los entreneamientos.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	11/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fundamentar la tecnica y posicionamiento adecuado de los pies para ejercer un pase correctamente.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	charla	se contextualiza el valor del respeto con todo el grupo en cual se involucarn la participacion del grupo.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza el juego de la lleva con balon enel cual se mueven por todo lado evitando ser cojido por el adversario.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	por parejas a una distancia de 2 metros se ubican los dos compañeros y realizo el pase y control del balon en varias repeticiones.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	se ubican por parejas a una distancia de dos metros en donde el jugador A realiza el pase y avanza hacia delante y el jugador B lo controla y deja el balon quieto y se desplaza hacia atrás para volver a quedar a una distancia de 2 metros y asi susesivamente realizo los moviemientos y pases constantemente.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	por parejas me ubico al lado de mi compañero teniendo una distancia de 4 metros quedando alli en paralelo con mi compañero, teniendo una linea de platillos en medio de los dos cada platillo a una distancia de 2 metros. En el cual realizo una serie de pases con el borde interno avanzando hasta finalizar la line de paltillos.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

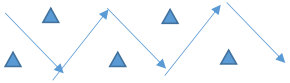
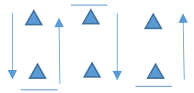
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	realizar la fundamentacion de pases cortos			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	charla	se da un mensaje con una pequeña reflexion de la palbra espeto con los compañeros,	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	pases por parejas en cual deben pasar el balon por medio de dos platillos que se ubicaran a una distancia de 3 metros de cada deportista.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	por psrejas paso el balon con borde interno teniendo dezplazamiento hacia delante pasando el balon por medios de los obstaculos que hay en zigzag,	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	realizo un pase a i compañero y avanzo hacia delante mi compañero control y conduce el balon hasta el cono siguiente y luego realiza el pase y asi mismo realizo la continuidad del ejercicio,	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieminto unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

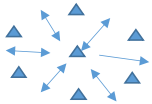
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	15/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	desarrollar los movimientos basicos de dezplazamientos tanto laterales, frontales y de retroceso para la adaptacion al movimiento.			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	cada compañero realizara un gesto de respeto hacia el compañero con alguna palabra o hecho	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	por grupos realizo una competencia donde la dificultad es tumbar un cono que estara a una distancia de 2 metros, el que tube mas veces el cono durante un determinado tiempo sera el ganador.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	realizo el pase y me dirijo donde esta mi ciompañero para recibir el pase del siguente	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	un compañero se ubica en la mitad de los conos y el otro compañero se ubica por fuera de los conos teniendo como finalidad realizar pases en donde el compañero que esta por fuera de los conos va girando como una ruleta.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	se ubican por parejas y el jugador A hace un recorrido con el balon hasta el primer cono y gira y hace el pase al compañero B Y se dirije al inicio y el jugador b hace el mismo trayecto	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

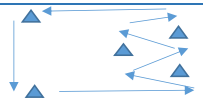
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fundamentar los pases en paed para el desarrollo del juego pasando un adversario,			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	por grupos de 5 personas realizan un juego de competencia don el ultimo jugador de la fila hace un pase por el medio de las piernas de sus compañeros hasta llegar al primer jugador de la fila y luego pasa a ser primero de la fila	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	por rarejas realizo pases donde tendran como adversario un cono en el cual realiza un pase y pasa por la esppalda de su rival	
30 MIN.			EJERCICIO 2	el jugador A hace el pase al jugador B y avanza a recibir el pase del jugador B Y REALIZAN UNA PARED para volver a tener el balon el jugador B y el jugador b realiza el pase al jugador C	
20 MIN.			EJERCICIO 3	se ubican de atres deportistas en donde se hace dos en un cono y uno en el otro a una distancia de 5 metros en donde realiza el pase del lado a lado asi mismo el jugador que hace el pase se dirge en velocidad para que su compañero le devuleva el balon y a un toque le devuelva el balon a su compañero pra que el lo entregue el tercer compañero,	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

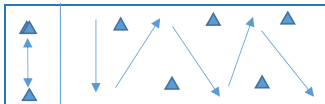
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica del pase con diferentes variables y moviemientos.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	por parejas realizo pases continuos y al sonido del silbato giran y en velocidad corren al cono que esta atrás,	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza un circuito en el cual se implementan los ejercicios anterior mente establecidos en las otras sesiones el primer ejercicio es sigzag realizando pases con mi compañero	
30 MIN.			EJERCICIO 2	segundo ejercicio es pases continuos, el tercer ejercicio es realizando paredes con mi compañero,	
20 MIN.			EJERCICIO 3	el tercer ejercicio es hacer pases con mi compañero en donde hay desplazamientos hacia adelante y hacia atrás	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana durante el entrenemeinto si algun compañero le falta el respeto al otro tendra como sancion recoger toda la implementacion de l entrenemiento y dejar el estadio en buen aseo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

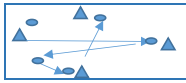
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica del pase con diferentes variables y moviemientos.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	el uego del reloj. Hay dos grupos uno hace una rueda grande y el otro hace una fila por fuera del circulo al sonido del silvato los que estan en el circulo realizan pases dentro del circulo mientras el otro grupo esta realizando un recorrido por fuera en velocidad y asi ismo psando uno por uno hsta que pasen todos,	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Se ubican los conos en forma de rombo donde se ubican 3 jugadores uno en cada cono y hay un lado que se queda basio, el primer pase ba frontal del jugador A al B y el segundo pase se hace diagonal al jugado B devuleve el pase al A el jugador A le hace el pase al jugador C y el C LE HACE EL PASE AL JUGADOR B	
30 MIN.			EJERCICIO 2	SE UBICAN LOS CONOS EN FORMA DE CUADRO A UNA DISTANCIA DE 5 METROS SE UBICAN 5 JUGADORES CADA UNO EN UN CONO Y UNO EN MEDIO DE DOS COMPAÑEROS. EL JUGADOR 5 HACE EL PASE CON UNO DE LOS COMPAÑEROS REALIZANDO UNA PARED Y EL JUGADOR PRIMERO REALIZA EL PASE CON EL NUMERO 2 Y HACEN EL MISMO EJERCICIO QUE SUS DOS COMPAÑEROS ANTERIORMENTE,	
20 MIN.			EJERCICIO 3	EN UN CUADRO SE UBICAN 3 JUGADORES el numero uno realiza un pase con su compañero el numero dos le hace devolucion realizando una pared y el jugador uno hace el pase al jugador numero 3 el jugador 2 hace un recooorido para ubicarse en el cono que esta basio	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana durante el entrenemeinto si algun compañero le falta el respeto al otro tendra como sancion recoger toda la implementacion de l entrenemiento y dejar el estadio en buen aseo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	reflexion	se da un ejemplo de responsabilidad dando una reseña de una historia real	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la ruleta se ubican en circulo donde van rotando la pelota de afuera hacia el centro y todos los deportistas van rotando.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se ubican por parejas con balon quieto realizan pases ubicando el pie por debajo del balon y el golpe del balon lo hace con el enpeine o cordones del zapato asi mismo elevar el pie de atrás hacia adelante para poder realizar un buen pase,	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	se ubican por parejas a una distancia de 7 metros cada uno en donde cada jugador realizara primero un pase corto hacia adelante y asu vez realizo el pase largo a media altura hacia mi compañero del frente.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	se ubican 4 jugadores el A y el B tienen una distancia de un metro y asi mismo el C Y el D al sonido del silbato hacen pases entre si y al escuchar de nuevo el sonido el jugador A hace el pase largo a media altura enviandolo al otro grupo.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

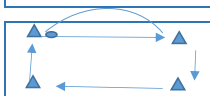
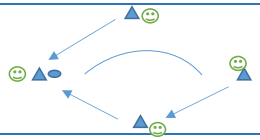
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	27/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da un ejemplo de responsabilidad dando una reseña de una historia real	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	por parejas realizan pases con borde interno y enpeine constantemente	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	en forma de cuadro realizan pases largos en direccion del cuadro haciendo los controles dirigidos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	ubicamos los conos en forma de rombo en donde el cada jugador se ubica en un cono el jugador b hace el pase al a y el a le hace el pase largo al d y el dele devuleve el balon al b asi mismo hacen el mismo trabajo con el jugador a y c	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	el jugador azul le hace el pase al jugador amarillo y el amarillo le hace le pase al jugador naranja y el naranja le hace un pase largo a media altura al jugador verde el jugador remata a porteria.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

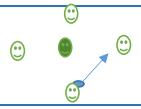
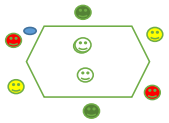
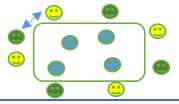
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	29/04/2023	NIVEL	INICIAICION II
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da como trabajo uan responsabilidad a cada deportista para que tengan mas claridad del valo.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juegan a no dejarsen quitar el balon del compañero 4 jugadores contra uno	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza un rondo en el cual el jugador verde, rojo y amarillo realizan pases sevitando que el jugador blanco les quite el balon luedo de realizar 3 pases el jugador verde hace el pase a media altura al jugador azul, asi mismo el jugador azul cuando tenga la posicion de la pelota hace lo mismo con los jugadores del lado	
30 MIN.			EJERCICIO 2	se hace un rondo con 6 jugadores en los que evitaran que los jugadores blancos quiten la pelota y tendran que hacer pases largos al compañero de extremo que estan del mismo color, los pases cortos los hacen con los compañeros del lado que tengan.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	realizo un rondo con 4 jugadores en los que van a quitar el balon y la finalidad es realizar pases con los compañeros del lado pero el pase largo debe hacerlo a un compañero del mismo color.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

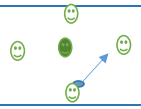
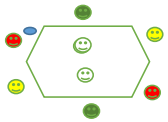
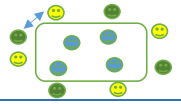
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	29/04/2023	NIVEL	INICIAICION II
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da como trabajo uan responsabilidad a cada deportista para que tengan mas claridad del valo.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juegan a no dejarsen quitar el balon del compañero 4 jugadores contra uno	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza un rondo en el cual el jugador verde, rojo y amarillo realizan pases sevitando que el jugador blanco les quite el balon luedo de realizar 3 pases el jugador verde hace el pase a media altura al jugador azul, asi mismo el jugador azul cuando tenga la posicion de la pelota hace lo mismo con los jugadores del lado	
30 MIN.			EJERCICIO 2	se hace un rondo con 6 jugadores en los que evitaran que los jugadores blancos quiten la pelota y tendran que hacer pases largos al compañero de extremo que estan del mismo color, los pases cortos los hacen con los compañeros del lado que tengan.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	realizo un rondo con 4 jugadores en los que van a quitar el balon y la finalidad es realizar pases con los compañeros del lado pero el pase largo debe hacerlo a un compañero del mismo color.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	1/04/2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	desarrollar los movimientos basicos de dezplazamientos tanto laterales, frontales y de retroceso para la adaptacion al movimiento.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se hace un juego de relevos por grupos, por grupo deben tener un elemento en la mano y deben hacer un recorrido determinado por el profesor y asi mismo se devuleven y lo entregan al compañero siguiente, y asi susesivamente hacen todos el reccorido hasta terminar el grupo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza ejercicios de lateralidad en zigzag utilizando elementos de aros o conos, las variables son squiping en zigzag, taloneo.	
30 MIN.			EJERCICIO 2	ejercicios de laterlaidad con dezplazacimentos mas largos en zigzag sin balon, deplazamientos frontales y hacia tras teniendo en cuenta las lineas determinadas por los platillos	 
25 MIN.			EJERCICIO 3	en tres grupos se dividen y van a realizar los anteriores moviemientos de lateralidad frontal y en retroceso teniendo en cuenta como objetivo la forma adecuada de realizar el jesto de cada ejercicio.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	4/04/2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	fortalecer la coordinacion para un mejor desarrollo motriz del deportista			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	damos uan charla del concepto de la responsabilidad y se da como ejemplo el cumplimiento hacia el deporte que genera las responsabilidades diarias que posee cada deportista en su vida diaria y con el deporte,	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	serealiza un skipin bajo.medio.y alto por un tiempo de 30 segundos y al sonido del silvato realiza un recorrido de 10 metros en velocidad, teniendo como finalidad la tecnica y el la perfeccion del movimiento de la carrera en el cual se utliza la coordinacion de manos y pies,	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	con la escalera de coordinacion realizar 3 ejercicios de continuo repeticiones skiping, lateralidad, solo ingresar pie derecho al cuadro de la escalera y luego realizarlo con pie izquierdo,	 
30 MIN.			EJERCICIO 2	skiping con un pie adentro y el otro afuera y luego cambia, elsiguiente es entrar y salir de los cuadros de la escalera, el siguiente variable salto lateralidad	 
25 MIN.			EJERCICIO 3	realizar saltos pies juntos en donde ingreso a los cuadros de la escalera y asu vez salgo abriendo los pies , luego realizar el salto en forma de goloza	 
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana deben asisitir con frecuencia al los entreneamientos.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	11/04/2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	fundamentar la tecnica y posicionamiento adecuado de los pies para ejercer un pase correctamente.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	charla	se contextualiza el valor del respeto con todo el grupo en cual se involucarn la participacion del grupo.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza el juego de la lleva con balon enel cual se mueven por todo lado evitando ser cojido por el adversario.	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	por parejas a una distancia de 2 metros se ubican los dos compañeros y realizo el pase y control del balon en varias repeticiones.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	se ubican por parejas a una distancia de dos metros en donde el jugador A realiza el pase y avanza hacia delante y el jugador B lo controla y deja el balon quieto y se desplaza hacia atrás para volver a quedar a una distancia de 2 metros y asi susesivamente realizo los moviemientos y pases constantemente.	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	por parejas me ubico al lado de mi compañero teniendo una distancia de 4 metros quedando alli en paralelo con mi compañero, teniendo una linea de platillos en medio de los dos cada platillo a una distancia de 2 metros. En el cual realizo una serie de pases con el borde interno avanzando hasta finalizar la line de paltillos.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

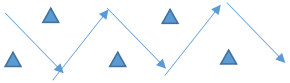
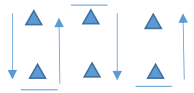
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	realizar la fundamentacion de pases cortos			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	charla	se da un mensaje con una pequeña reflexion de la palbra espeto con los compañeros,	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	pases por parejas en cual deben pasar el balon por medio de dos platillos que se ubicaran a una distancia de 3 metros de cada deportista.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	por psrejas paso el balon con borde interno teniendo dezplazamiento hacia delante pasando el balon por medios de los obstaculos que hay en zigzag,	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	realizo un pase a i compañero y avanzo hacia delante mi compañero control y conduce el balon hasta el cono siguiente y luego realiza el pase y asi mismo realizo la continuidad del ejercicio,	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieminto unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

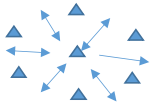
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	15/04/2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	desarrollar los movimientos basicos de dezplazamientos tanto laterales, frontales y de retroceso para la adaptacion al movimiento.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	reflexion	cada compañero realizara un gesto de respeto hacia el compañero con alguna palabra o hecho	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	por grupos realizo una competencia donde la dificultad es tumbar un cono que estara a una distancia de 2 metros, el que tube mas veces el cono durante un determinado tiempo sera el ganador.	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	realizo el pase y me dirijo donde esta mi ciompañero para recibir el pase del siguente	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	un compañero se ubica en la mitad de los conos y el otro compañero se ubica por fuera de los conos teniendo como finalidad realizar pases en donde el compañero que esta por fuera de los conos va girando como una ruleta.	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	se ubican por parejas y el jugador A hace un recorrido con el balon hasta el primer cono y gira y hace el pase al compañero B Y se dirije al inicio y el jugador b hace el mismo trayecto	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

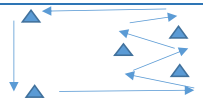
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	fundamentar los pases en paed para el desarrollo del juego pasando un adversario,			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	por grupos de 5 personas realizan un juego de competencia don el ultimo jugador de la fila hace un pase por el medio de las piernas de sus compañeros hasta llegar al primer jugador de la fila y luego pasa a ser primero de la fila	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	por rarejas realizo pases donde tendran como adversario un cono en el cual realiza un pase y pasa por la esppalda de su rival	
30 MIN.			EJERCICIO 2	el jugador A hace el pase al jugador B y avanza a recibir el pase del jugador B Y REALIZAN UNA PARED para volver a tener el balon el jugador B y el jugador b realiza el pase al jugador C	
25 MIN.			EJERCICIO 3	se ubican de atres deportistas en donde se hace dos en un cono y uno en el otro a una distancia de 5 metros en donde realiza el pase del lado a lado asi mismo el jugador que hace el pase se dirge en velocidad para que su compañero le devuleva el balon y a un toque le devuelva el balon a su compañero pra que el lo entregue el tercer compañero,	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

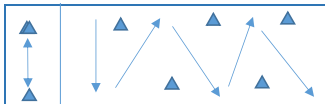
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica del pase con diferentes variables y moviemientos.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
		teoria			
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	por parejas realizo pases continuos y al sonido del silbato giran y en velocidad corren al cono que esta atrás,	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza un circuito en el cual se implementan los ejercicios anterior mente establecidos en las otras sesiones el primer ejercicio es sigzag realizando pases con mi compañero	
30 MIN.			EJERCICIO 2	segundo ejercicio es pases continuos, el tercer ejercicio es realizando paredes con mi compañero,	
25 MIN.			EJERCICIO 3	el tercer ejercicio es hacer pases con mi compañero en donde hay desplazamientos hacia adelante y hacia atrás	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana durante el entrenemeinto si algun compañero le falta el respeto al otro tendra como sancion recoger toda la implementacion de l entrenemiento y dejar el estadio en buen aseo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

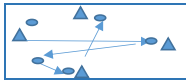
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica del pase con diferentes variables y moviemientos.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	el uego del reloj. Hay dos grupos uno hace una rueda grande y el otro hace una fila por fuera del circulo al sonido del silvato los que estan en el circulo realizan pases dentro del circulo mientras el otro grupo esta realizando un recorrido por fuera en velocidad y asi ismo psando uno por uno hsta que pasen todos,	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Se ubican los conos en forma de rombo donde se ubican 3 jugadores uno en cada cono y hay un lado que se queda basio, el primer pase ba frontal del jugador A al B y el segundo pase se hace diagonal al jugado B devuleve el pase al A el jugador A le hace el pase al jugador C y el C LE HACE EL PASE AL JUGADOR B	
30 MIN.			EJERCICIO 2	SE UBICAN LOS CONOS EN FORMA DE CUADRO A UNA DISTANCIA DE 5 METROS SE UBICAN 5 JUGADORES CADA UNO EN UN CONO Y UNO EN MEDIO DE DOS COMPAÑEROS. EL JUGADOR 5 HACE EL PASE CON UNO DE LOS COMPAÑEROS REALIZANDO UNA PARED Y EL JUGADOR PRIMERO REALIZA EL PASE CON EL NUMERO 2 Y HACEN EL MISMO EJERCICIO QUE SUS DOS COMPAÑEROS ANTERIORMENTE,	
25 MIN.			EJERCICIO 3	EN UN CUADRO SE UBICAN 3 JUGADORES el numero uno realiza un pase con su compañero el numero dos le hace devolucion realizando una pared y el jugador uno hace el pase al jugador numero 3 el jugador 2 hace un recooorido para ubicarse en el cono que esta basio	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana durante el entrenemeinto si algun compañero le falta el respeto al otro tendra como sancion recoger toda la implementacion de l entrenemiento y dejar el estadio en buen aseo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	se da un ejemplo de responsabilidad dando una reseña de una historia real	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la ruleta se ubican en circulo donde van rotando la pelota de afuera hacia el centro y todos los deportistas van rotando.	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se ubican por parejas con balon quieto realizan pases ubicando el pie por debajo del balon y el golpe del balon lo hace con el enpeine o cordones del zapato asi mismo elevar el pie de atrás hacia adelante para poder realizar un buen pase,	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	se ubican por parejas a una distancia de 7 metros cada uno en donde cada jugador realizara primero un pase corto hacia adelante y asu vez realizo el pase largo a media altura hacia mi compañero del frente.	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	se ubican 4 jugadores el A y el B tienen una distancia de un metro y asi mismo el C Y el D al sonido del silbato hacen pases entre si y al escuchar de nuevo el sonido el jugador A hace el pase largo a media altura enviandolo al otro grupo.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

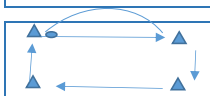
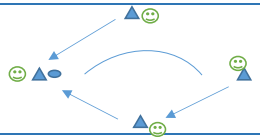
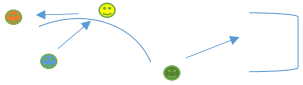
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	27/04/2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da un ejemplo de responsabilidad dando una reseña de una historia real	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	por parejas realizan pases con borde interno y enpeine constantemente	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	en forma de cuadro realizan pases largos en direccion del cuadro haciendo los controles dirigidos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	ubicamos los conos en forma de rombo en donde el cada jugador se ubica en un cono el jugador b hace el pase al a y el a le hace el pase largo al d y el dele devuleve el balon al b asi mismo hacen el mismo trabajo con el jugador a y c	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	el jugador azul le hace el pase al jugador amarillo y el amarillo le hace le pase al jugador naranja y el naranja le hace un pase largo a media altura al jugador verde el jugador remata a porteria.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

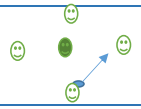
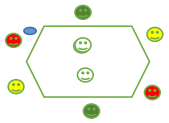
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	29/04/2023	NIVEL	INICIAICION III
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da como trabajo uan responsabilidad a cada deportista para que tengan mas claridad del valo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juegan a no dejarsen quitar el balon del compañero 4 jugadores contra uno	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza un rondo en el cual el jugador verde, rojo y amarillo realizan pases sevitando que el jugador blanco les quite el balon luedo de realizar 3 pases el jugador verde hace el pase a media altura al jugador azul, asi mismo el jugador azul cuando tenga la posicion de la pelota hace lo mismo con los jugadores del lado	
30 MIN.			EJERCICIO 2	se hace un rondo con 6 jugadores en los que evitaran que los jugadores blancos quiten la pelota y tendran que hacer pases largos al compañero de extremo que estan del mismo color, los pases cortos los hacen con los compañeros del lado que tengan.	
25 MIN.			EJERCICIO 3	realizo un rondo con 4 jugadores en los que van a quitar el balon y la finalidad es realizar pases con los compañeros del lado pero el pase largo debe hacerlo a un compañero del mismo color.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

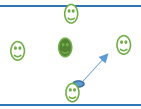
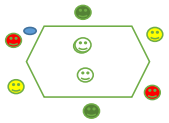
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

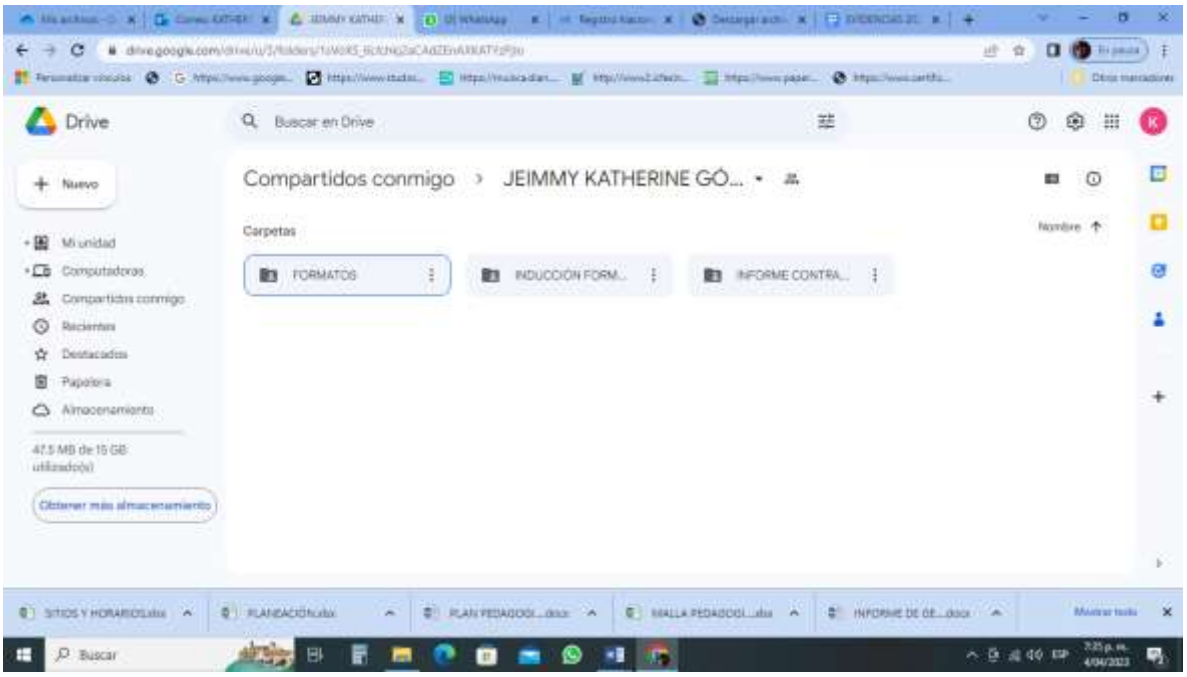
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

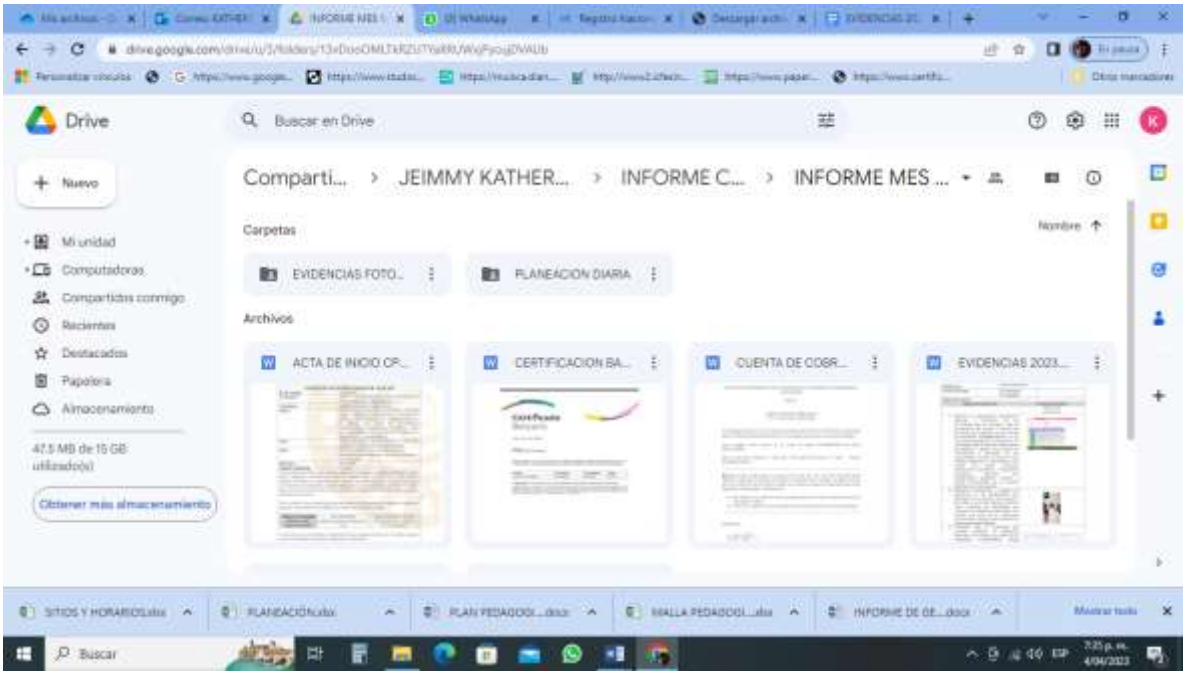
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	jeiimy katherine gomez mejia
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	29/04/2023	NIVEL	INICIAICION III
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da como trabajo uan responsabilidad a cada deportista para que tengan mas claridad del valo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juegan a no dejarsen quitar el balon del compañero 4 jugadores contra uno	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza un rondo en el cual el jugador verde, rojo y amarillo realizan pases sevitando que el jugador blanco les quite el balon luedo de realizar 3 pases el jugador verde hace el pase a media altura al jugador azul, asi mismo el jugador azul cuando tenga la posicion de la pelota hace lo mismo con los jugadores del lado	
30 MIN.			EJERCICIO 2	se hace un rondo con 6 jugadores en los que evitaran que los jugadores blancos quiten la pelota y tendran que hacer pases largos al compañero de extremo que estan del mismo color, los pases cortos los hacen con los compañeros del lado que tengan.	
25 MIN.			EJERCICIO 3	realizo un rondo con 4 jugadores en los que van a quitar el balon y la finalidad es realizar pases con los compañeros del lado pero el pase largo debe hacerlo a un compañero del mismo color.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieniento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartidos conmigo
JEIMMY KATHERINE GÓ...
Carpetas
Nombre
FORMATOS
INDUCCIÓN FORM...
INFORME CONTRA...
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
47.5 MB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Comparti...
JEIMMY KATHER...
INFORME C...
INFORME MES ...
Carpetas
Nombre
EVIDENCIAS FOTO...
PLANEACION DIARIA
Archivos
ACTA DE INICIO CP...
CERTIFICACION BA...
CUENTA DE COBR...
EVIDENCIAS 2023...
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
47.5 MB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento

#DeporteQueProgresa

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: ABRIL	MUNICIPIO:	ANAPOIMA
LUGAR: SAN ANTONIO	HORARIO DE PRACTICA:	MAR - JUE (02:00 PM - 06:00 PM)- SAB 08:00 AM - 11:00 AM

DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13 A 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		
			RESPONSABILIDAD		x	x
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	x
			OBEDIENCIA	x	x	x
			AUTODISCIPLINA	x	x	x
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x	x	x
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	x	x	x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x	x	x
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR:

	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA ACUERDO No. 025 DE SEPTIEMBRE 20 DE 1996 NIT. 808.001.195-3 COMUNICACIONES DIRECTIVAS	
	CERTIFICACION FO-PLA-01 VERSION 1	

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA – I.M.R.D.A.

CERTIFICA

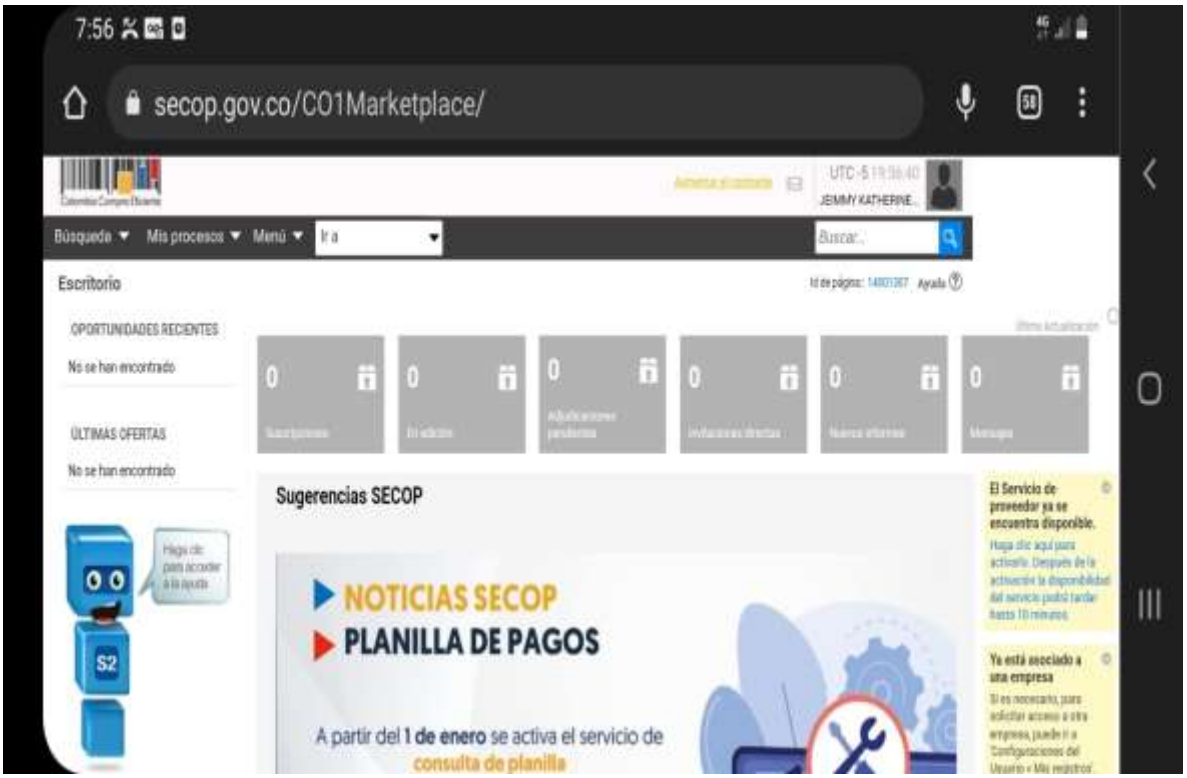
Que JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA, identificada con la cédula de ciudadanía número 1.072.961.556, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN FUTBOL DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE ANAPOIMA, durante el período comprendido entre el 14 de marzo de 2023 al 30 de marzo de 2023 con número de contrato 529, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

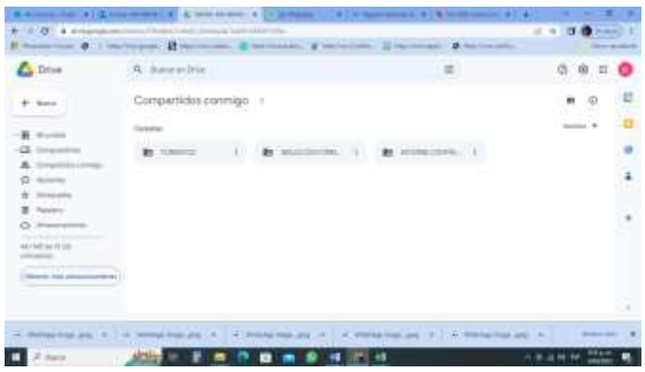
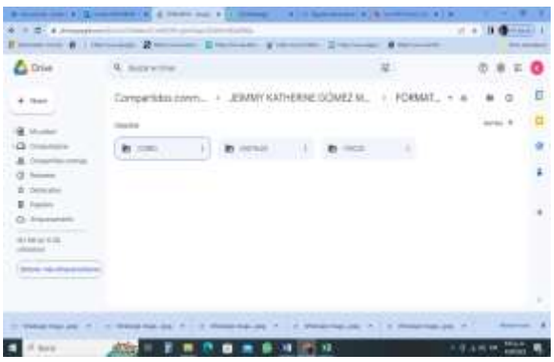
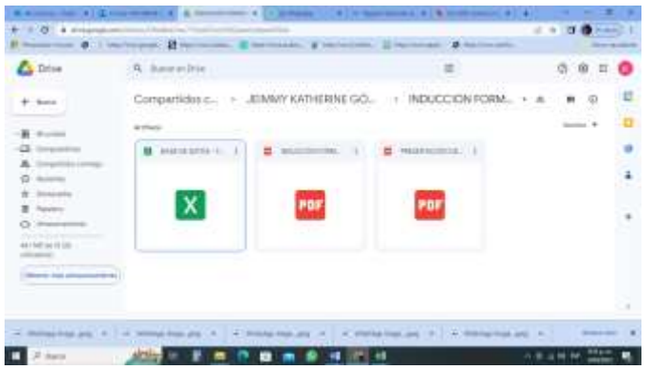
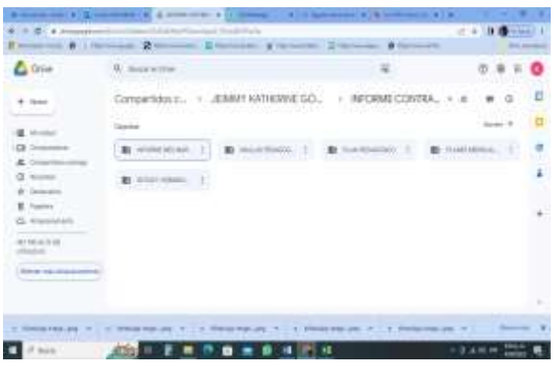
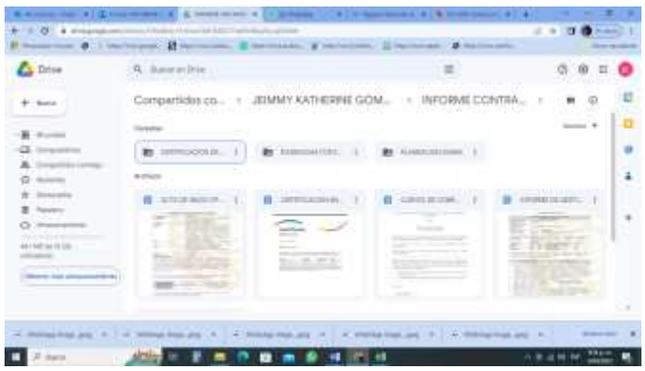
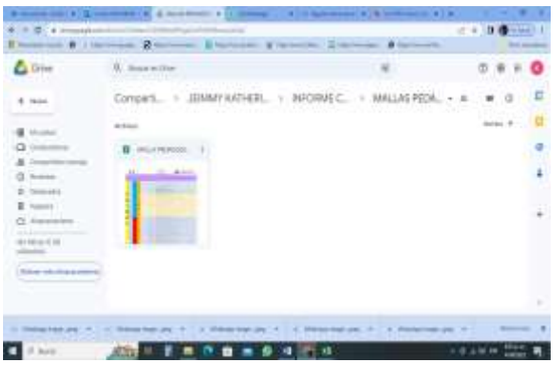
Esta certificación es expedida a los treinta y un (31) días del mes de marzo de 2023 dada en el municipio de Anapoima – Cundinamarca.

MARTIN RAMIREZ PASTO
DIRECTOR I.M.R.D.A.
CEL. 3124781022

CODIGO POSTAL: 252640

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO REUNIONES Y APOYO	
FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION 1 – INICIACION 2-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO MUNICIPAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
	
	


7:56
secop.gov.co/CO1Marketplace/
Búsqueda
Mis procesos
Menú
Ir a
Buscar...
JEMMY KATHERINE...
Escritorio
OPORTUNIDADES RECIENTES
No se han encontrado
ÚLTIMAS OFERTAS
No se han encontrado
Sugerencias SECOP
NOTICIAS SECOP
PLANILLA DE PAGOS
A partir del 1 de enero se activa el servicio de
consulta de planilla
El Servicio de proveedor ya se encuentra disponible.
Ya está asociado a una empresa

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO DRIVE Y CARPETAS	
FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION – INICIACION 2
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO MUNICIPAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
	
	
	

ACTIVIDADES REALIZADAS	
	
PRESENTACION ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA **FECHA Y LUGAR: IMRDA – 17 de marzo de 2023**	**PLAN DE TRABAJO IMRDA - ANAPOIMA** **FECHA Y LUGAR: IMRDA – 20 de marzo de 2023**
	
PAUTA PARA CONVOCATORIA EN LA COMUNIDAD DE ANAPOIMA **FECHA Y LUGAR: Estadio Municipal Anapoima – 21 de marzo de 2023**	**PAUTAS PARA CONVOCATORIA FEMENINO** **FECHA Y LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL ANAPOIMA** **25 de marzo de 2023**