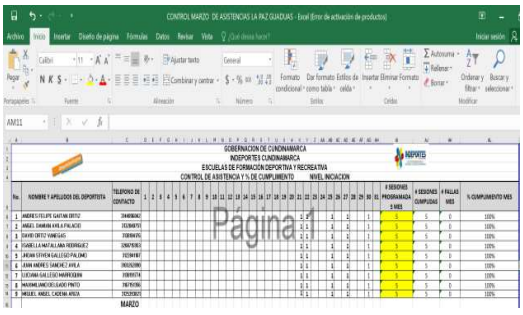
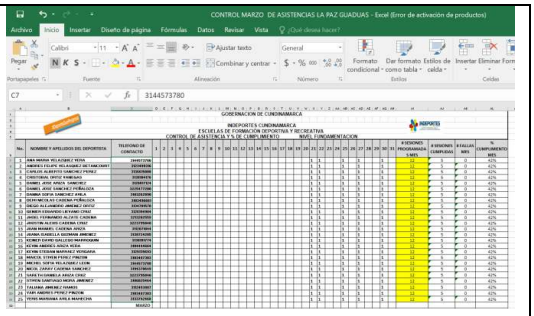
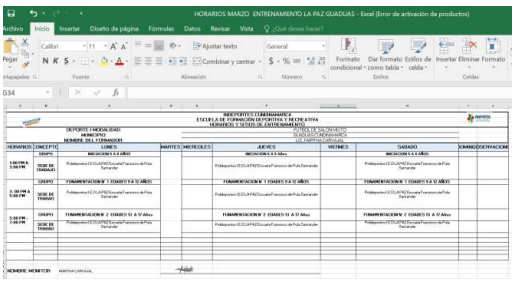
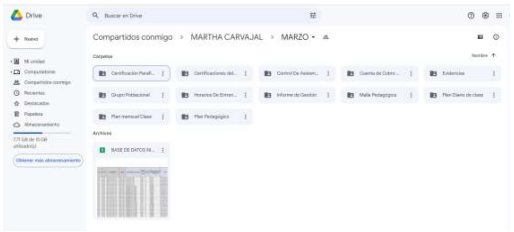
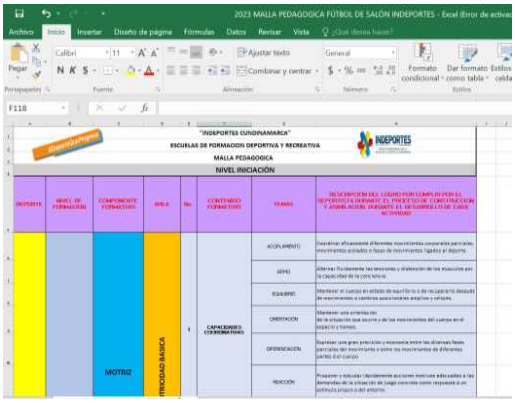
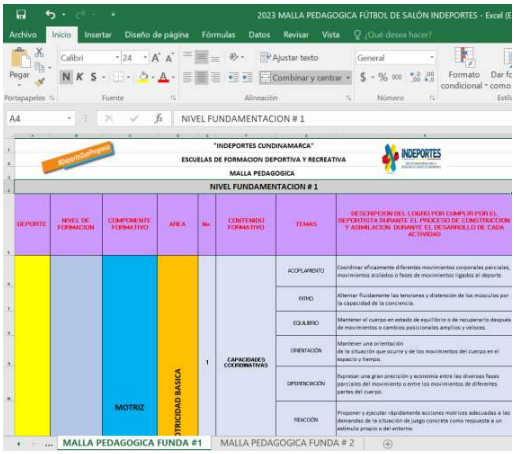
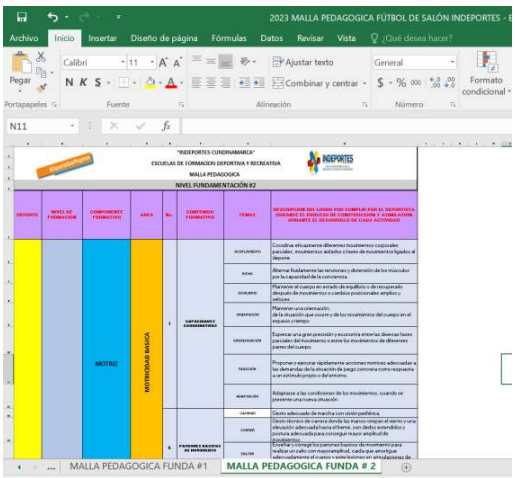
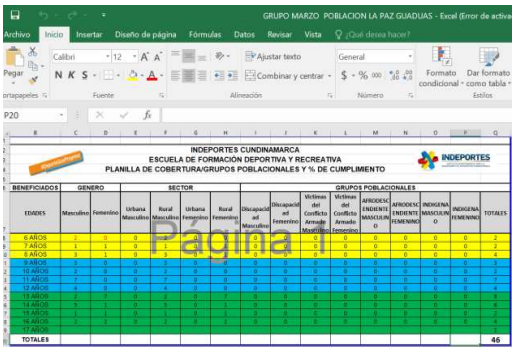
| INFORME EVIDENCIAS No. 01 MES DE MARZO / 2023<br>CONTRATO No. 191de 2023 | | | |
|---|---|---|---|
| **Nombre del contratista** | MARTHA LILIANA CARVAJAL HOYOS | | |
| **Número de identificación** | 24.716.882 | **Tipo de documento** | CC |
| **Período informado** | 01/03/2023 – 30/03/2023 | **N° de Registro Presupuestal** | RES- 2022000268 |

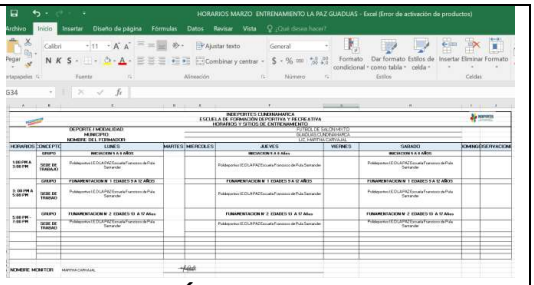
**OBJETO DEL CONTRATO:** PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA

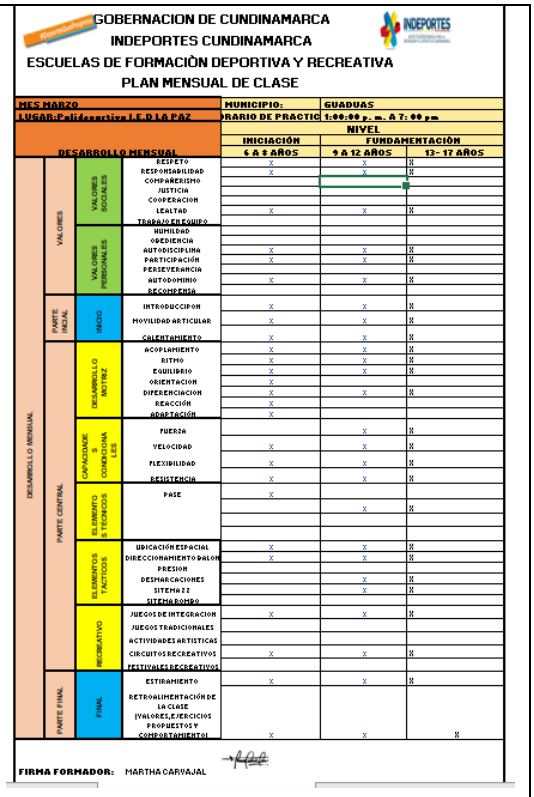
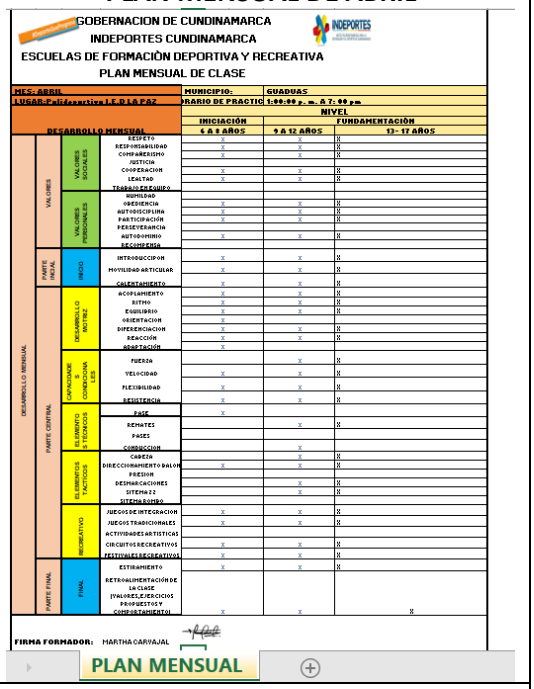
| Obligaciones específicas: | Actividades realizadas: |
|---|---|
| | ANEXO: PDF<br>EVIDENCIAS: |
| 1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, 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. | **CONVOCATORIA CORREGIMIENTO LA PAZ**<br> |
| 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<br>. | **PANTALLAZO DEL FORMATO DE ASISTENCIA DE MARZO INICIACIÓN**<br><br>**FUNDAMENTACIÓN # 1** |

| | |
|---|---|
| | <br>**FUNDAMENTACIÓN # 2**<br> |
| 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. | **PLAN DE HORARIOS SITIO DE TRABAJO**<br><br>**PANTALLAZO ENTREGA DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA CURRICULAR POR MEDIO DEL DRIVE**<br><br>**PLAN PEDAGÓGICO**<br> |

| | |
|---|---|
| | **MALLA PEDAGÓGICA DE INICIACIÓN**<br><br>**MALLA PEDAGÓGICA DE FUNDAMENTACIÓN # 1**<br><br>**MALLA PEDAGÓGICA DE FUNDAMENTACIÓN # 2**<br> |
| 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. | Se Desarrollarán todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, correspondiente al mes de marzo dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados**.**<br><br>Se diligencio el formato de grupo de población arrojando como resultado una la |

| | |
|---|---|
| | cobertura total de 46 deportistas inscritos en la escuela de formación. |
| 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. | **PANTALLAZO FORMATO CUADRO DE COBERTURA MARZO**<br><br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO<br>Página 1 |
| 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. | **EL USO CORRECTO DE LA PRENDA INSTITUCIONAL** En el corregimiento de la paz no se ha entregado la prenda institucional, pero se hace uso de ropa adecuada para la presentación de la formadora<br><br>**CONVOCATORIA CORREGIMIENTO LA PAZ PARA PERTENECER ESCUELA DE FORMACIÓN**<br> <br>Invitación inscripción escuela de formación futbol de salón<br>Fecha: 13-14-15 de marzo<br>Lugar:Polideportivo Escuela del corregimiento<br>Hora 2 pm a 6 pm<br>Teléfono: 3214647284<br>Instructora Martha Carvajal<br>Requisitos diligenciaminto de formulario,Tarjeta identidad<br>Fosyga.foto<br>Los esperamos |
| 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 | **ANEXO ASISTENCIA, PLAN DIARIO DE CLASE MARZO Y ABRIL**<br><br>**ASISTENCIA** |

| | |
|---|---|
| en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos<br>. 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. | <br>**PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE MARZO INICIACIÓN, FORMACIÓN #1 Y FORMACIÓN # 2**<br> <br>**PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE ABRIL INICIACIÓN, FORMACIÓN #1 Y FORMACIÓN # 2**<br> |
| 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. | **PANTALLAZO DE ACTUALIZACIÓN DE INFORMACIÓN EN EL DRIVE MES DE MARZO**<br> |
| 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. | Se Presentó el plan mensual del mes de marzo y abril de la escuela de formación de fútbol de salón de las categorías de iniciación, fundamentación # 1 , fundamentación # 2. Estos planes mensuales fueron enviadas al Gestor Daniel Colmenares por medio del Drive.<br><br>**PLAN MENSUAL DE MARZO** |

| | |
|---|---|
| | GOBERNACION DE CUNDINAMARCA<br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>PLAN MENSUAL DE CLASE<br><br>**PLAN MENSUAL DE ABRIL**<br> |
| 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 | Las evaluaciones técnicas físicas y teóricas se proyectan de acuerdo con los manuales y Actualización de formatos que sean entregados por parte de gestor Daniel Colmenares. |

| | |
|---|---|
| respectivo periodo y un consolidado en el informe final. | |
| 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. | **CERTIFICACIÓN POR PARTE DEL ORGANISMO DEPORTIVO MUNICIPAL**<br> <br>REPUBLICA DE COLOMBIA<br>DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA<br>MUNICIPIO DE GUADUAS<br>Página 1 de 1<br>EL SUSCRITO DIRECTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GUADUAS CUNDINAMARCA<br>HACE CONSTAR:<br>Que La Lic MARTHA LILIANA CARVAJAL MOYOS identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 24.716.662 de la Dorada Caldas, presto sus servicios de APOYO A LA GESTION 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 DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA., en el municipio de Guaduas durante el periodo comprendido entre el 01 de marzo de 2023 al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.<br>La presente se expide a los 30 días del mes de marzo de 2023<br>Hernán Mauricio Rodríguez Pérez<br>Director Operativo De Deportes y Recreación.<br>Guaduas Cundinamarca<br>Correo:<br>Teléfonos (571) 846 6100 / (571) 846 6796<br>INDEPORTES<br>CERTIFICACIÓN DE PERMANENCIA<br>CONTRATISTA / OBJETO / ENTIDAD<br>MARTHA LILIANA CARVAJAL MOYOS<br>PRESENTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION 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 DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA.<br>INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE<br>MUNICIPIO / DEPARTAMENTO / FECHA<br>GUADUAS<br>CUNDINAMARCA<br>30 de marzo 2023<br>QUIEN CERTIFICA<br>HERNAN MAURICIO RODRIGUEZ PÉREZ<br>DIRECTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACION<br>NOMBRE / CARGO<br>ALCALDIA MUNICIPAL<br>FIRMA / ENTIDAD<br>Observaciones:<br>CUNDINAMARCA |
| 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. | Actividad pendiente mientras sale el cronograma para la ejecución de los festivales |

| | | |
|---|---|---|
| 13 | Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. | Reunión virtual liderada por el Gestor Daniel colmenares con el objetivo de socializar algunos temas relacionado con los formatos del informe mensual.<br> <br>Reunión virtual liderada por el Gestor Daniel colmenares y Paola Ramos con el objetivo de realizar la presentación de los formadores contratado por indeportes al director operativo deporte y recreación el Lic, Hernán Mauricio Rodríguez Pérez del municipio de guaduas.<br> <br>Se asiste a reunión virtual sobre el nuevo formato del informe de supervisión para su respetivo diligenciamiento. |

| | |
|---|---|
| | |
| 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. | Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto. |
| 15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores). | Se consolido y presento el informe del mes de marzo de 2023 con los archivos correspondientes a través de la plataforma SECOP II. |
| 16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo | |

**ANEXOS EVIDENCIAS**

**ANEXO OBLIGACIÓN NO 01**

El proceso de focalización de la escuela de formación se continúa realizando en el corregimiento y veredas a aledañas. La dirección de deportes del municipio hace convocatoria de escuelas de formación por las redes oficiales del municipio.

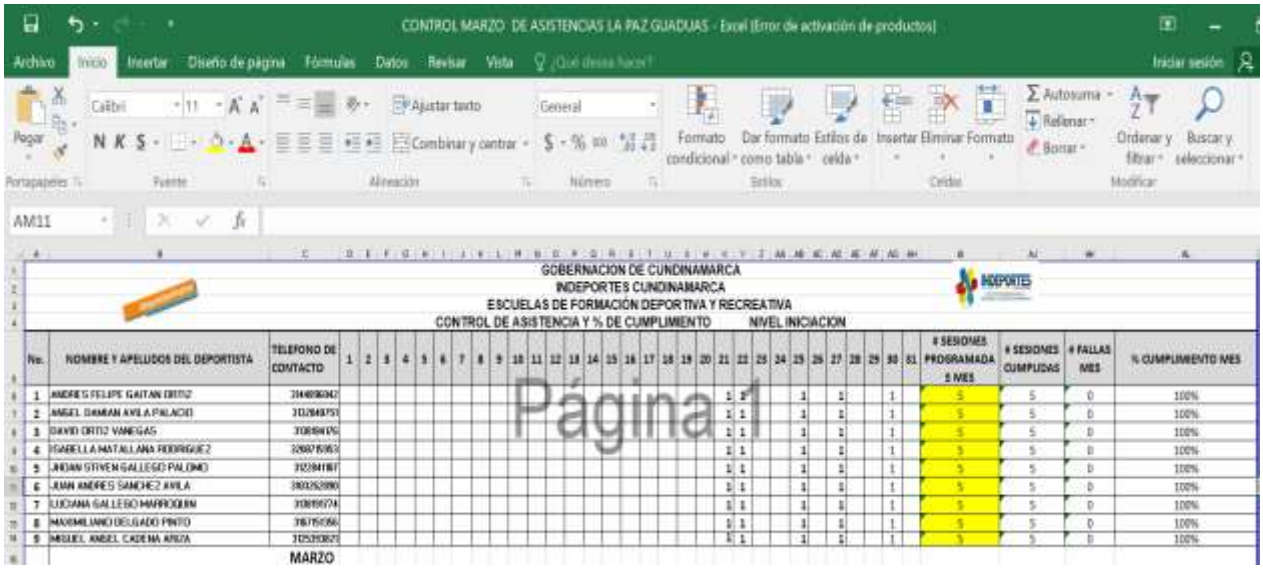
Se realizó convocatoria por medio del recorrido por las instituciones educativas del I.E.D La paz.

**ANEXO OBLIGACIÓN NO 02**

**Se realizaron inscripciones en la sede de la escuela Francisco de paula Santander**

**ANEXO ASISTENCIA DE CLASE MARZO**

**INICIACIÓN**



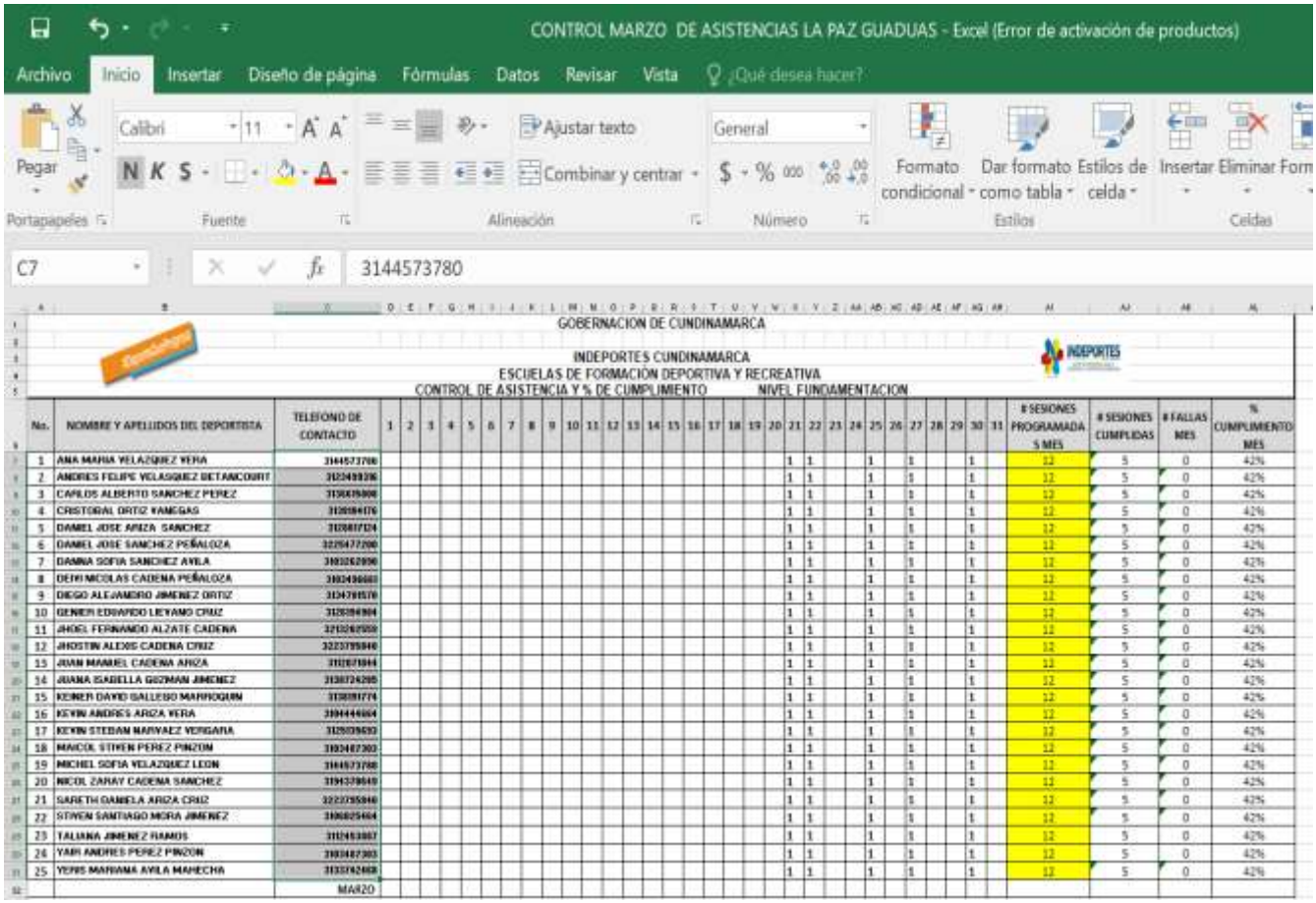
CONTROL MARZO DE ASISTENCIAS LA PAZ GUADUAS - Excel (Error de activación de productos)

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

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 25 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADA S MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ANDRES FELIPE GAITAN ORTIZ | 3144936042 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 2 | ANGEL DAMIAN AVILA PALACIO | 3132848751 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 3 | DAVID ORTIZ VANEGAS | 3108984176 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 4 | ISABELLA NATALLANA RODRIGUEZ | 3208716063 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 5 | JHOAN STIVEN GALLEGO PALOMO | 3123841887 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 6 | JUAN ANDRES SANCHEZ AVILA | 3003252880 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 7 | LUCIANA GALLEGO MARROQUIN | 3108989374 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 8 | MAXIMILIANO DELGADO PINTO | 3167150356 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 9 | MIGUEL ANGEL CADENA ARIZA | 3125310821 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| | | MARZO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Página 1

**FUNDAMENTACIÓN # 1**



CONTROL MARZO DE ASISTENCIAS LA PAZ GUADUAS - Excel (Error de activación de productos)

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

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ANA MARIA VELAZQUEZ VERA | 3144573780 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 2 | ANDRES FELIPE VELASQUEZ BETANCOURT | 3123493236 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 3 | CARLOS ALBERTO SANCHEZ PEREZ | 3136019806 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 4 | CRISTOBAL ORTIZ VANEGAS | 3126184176 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 5 | DANIEL JOSE ARIZA SANCHEZ | 3126817124 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 6 | DANIEL JOSE SANCHEZ PEÑALOZA | 3235477200 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 7 | DANNA SOFIA SANCHEZ AVILA | 3102362896 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 8 | DEIVI NICOLAS CADENA PEÑALOZA | 3102439660 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 9 | DIEGO ALEJANDRO JIMENEZ ORTIZ | 3124795570 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 10 | GENER EDWARDO LIEYANO CRUZ | 3126384804 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 11 | JHOEL FERNANDO ALZATE CADENA | 3210267050 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 12 | JHOSTIN ALEXIS CADENA CRUZ | 3233795840 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 15 | JUAN MANUEL CADENA ARIZA | 3102671844 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 14 | JUANA ISABELLA GUZMAN JIMENEZ | 3138724205 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 15 | KEINER DAVID GALLEGO MARROQUIN | 3138381774 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 16 | KEVIN ANDRES ARIZA VERA | 3104444664 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 17 | KEVIN STEBAN MARVAEZ VERGARA | 3125035630 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 18 | MAICOL STIVEN PEREZ PINZON | 3102487303 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 19 | MICHEL SOFIA VELAZQUEZ LEON | 3144573780 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 20 | NICOL ZARAY CADENA SANCHEZ | 3136378649 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 21 | SARETH DANIELA ARIZA CRUZ | 3233795840 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 22 | STIVEN SANTIAGO MORA JIMENEZ | 3106825464 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 23 | TALIANA JIMENEZ RAMOS | 3102453887 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 24 | YAIR ANDRES PEREZ PINZON | 3102487303 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 25 | YERIS MARIANA AVILA MANECHA | 3133762468 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| | | MARZO | | | | |

**FUNDAMENTACIÓN # 2**

CONTROL MARZO DE ASISTENCIAS LA PAZ GUADUAS - Excel (Error de activación de productos)

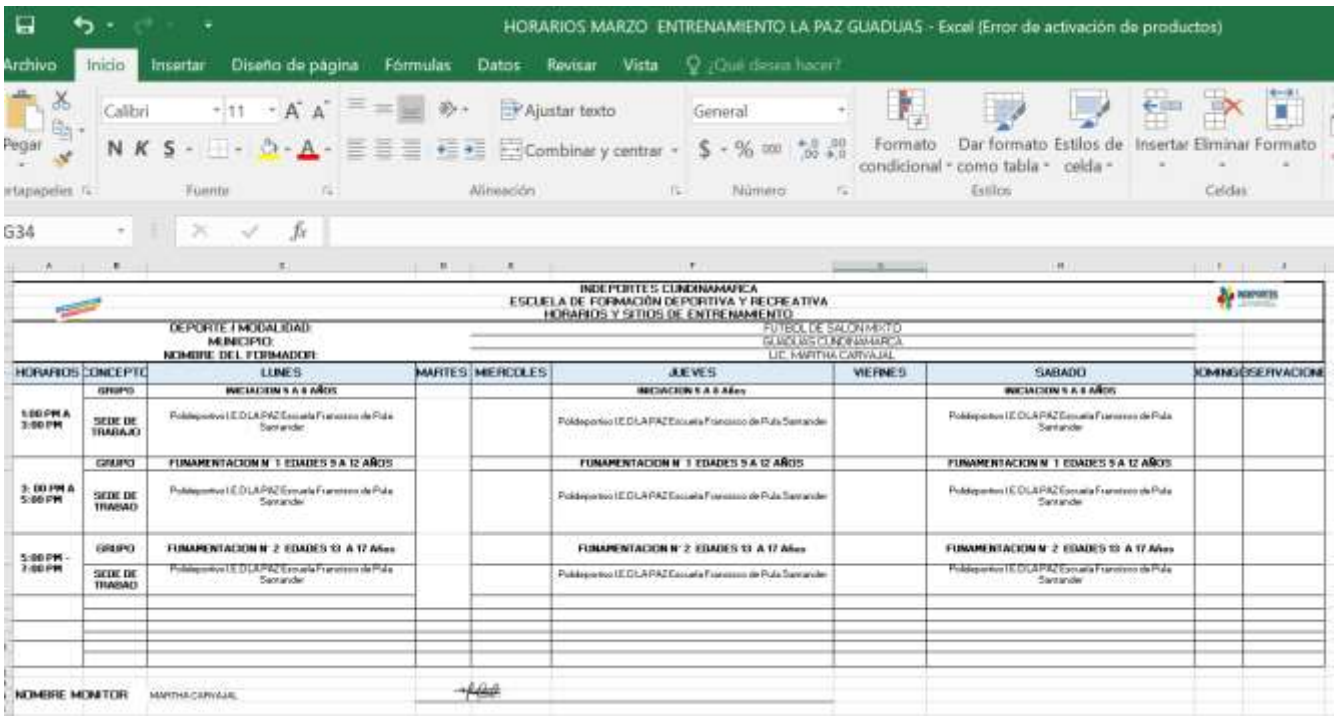
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ANDRES CAMILO JARAMA ACUÑA | 3208647858 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 2 | CAROL TATIANA VALENZUELA VERA | 3222298389 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 3 | EDWIN ANDRES ALTURO MARROQUIN | 3222364589 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 4 | GUSTAVO ANDRES LOPEZ JARADA | 3208647858 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 5 | INGLIS TATIANA GALINDO ORTIZ | 3219485186 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 6 | JHON EDINSON RANGEL GUTIERREZ | 3123073573 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 7 | JUAN MANUEL PALACIO OQUENDO | 3123362624 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 8 | JUAN PABLO RUBIANO DEL TRAN | 3219308724 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 9 | JUAN SEBASTIAN MARTINEZ | 3132048751 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 10 | SEBASTIAN MANECHA MURCIA | 3150271072 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 11 | STIVEN VELASQUEZ BETANCOURT | 3123495828 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| 12 | ZAIRA JULIETH GALINDO ORTIZ | 3219485186 | 12 | 5 | 0 | 42% |
| | | MARZO | | | | |

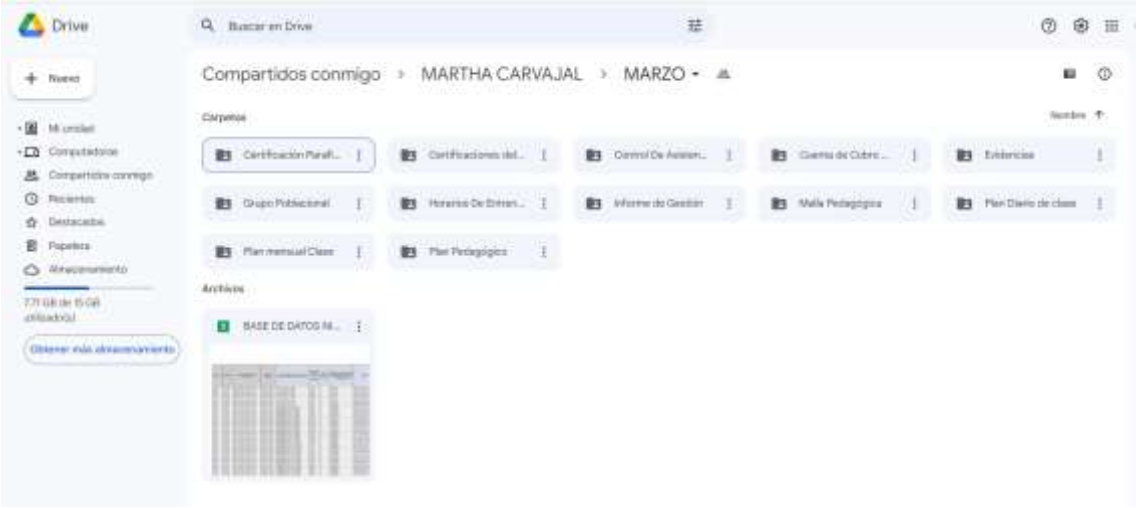
**PANTALLAZO DEL FORMATO DE ASISTENCIA DE MARZO MONTADO EN EL DRIVE AUTORIZADO POR EL SUPERVISOR**

**ANEXO OBLIGACIÓN NO 03**

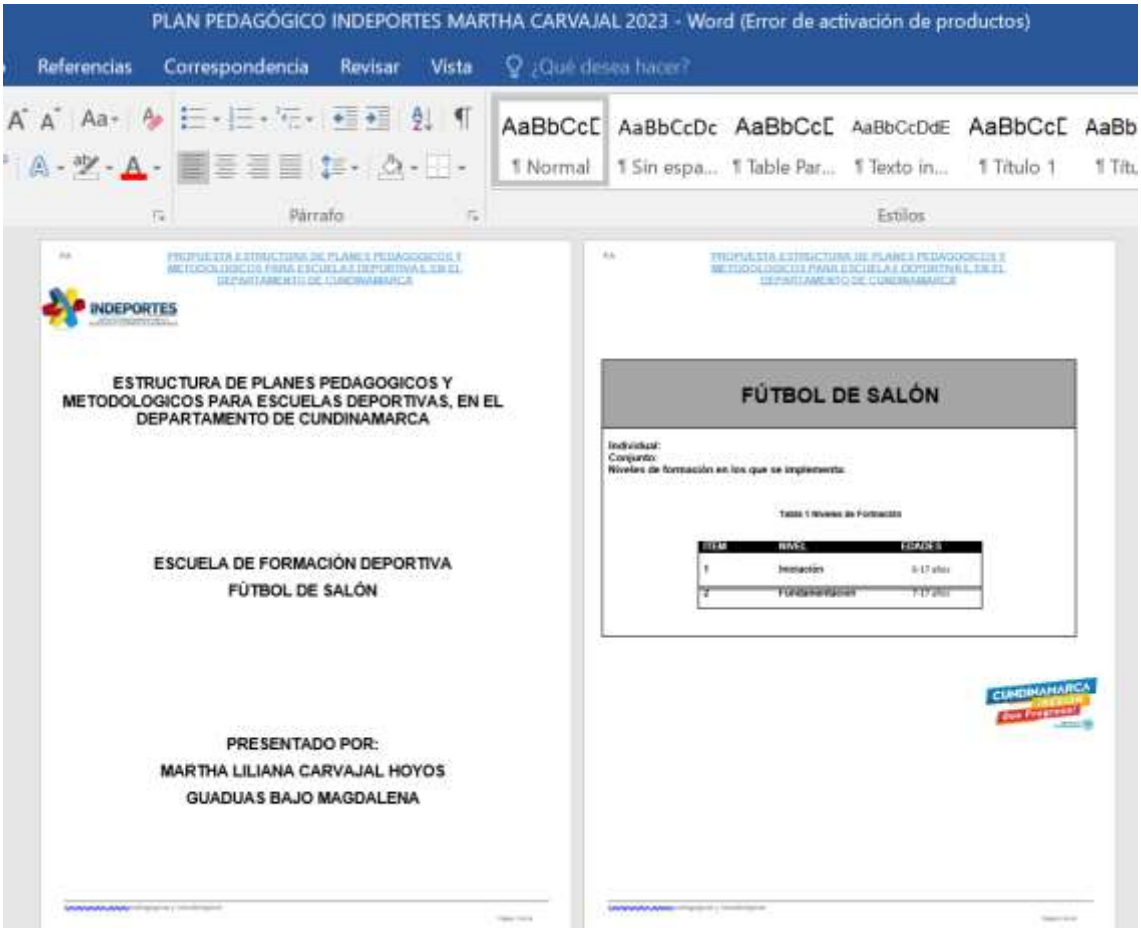
**PLAN DE HORARIOS SITIO DE TRABAJO**



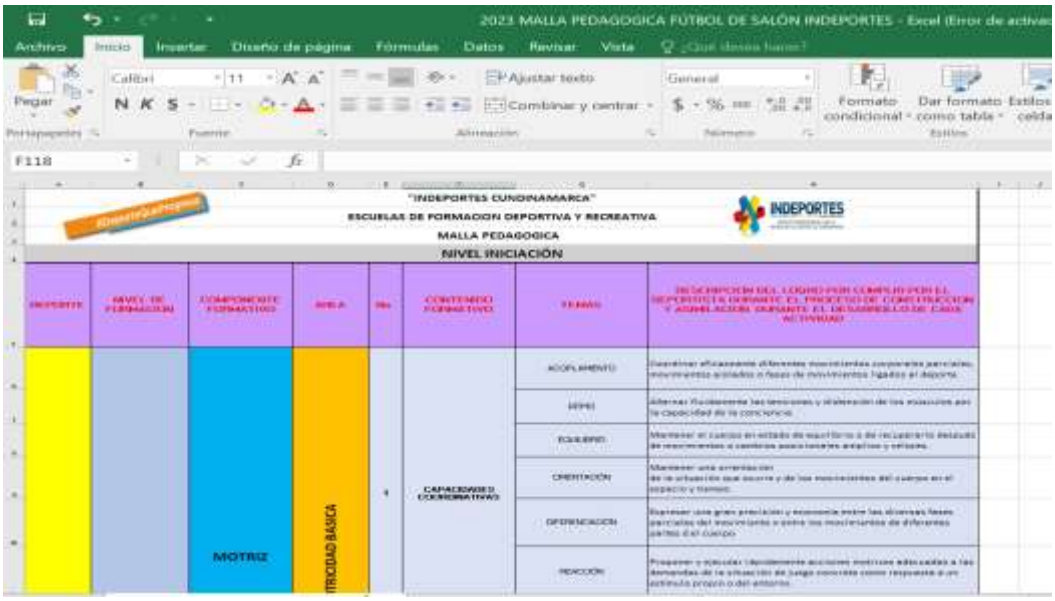
**PANTALLAZO ENTREGA DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA CURRICULAR POR MEDIO DEL DRIVE**




**PLAN PEDAGÓGICO**



## MALLA PEDAGÓGICA DE INICIACIÓN



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

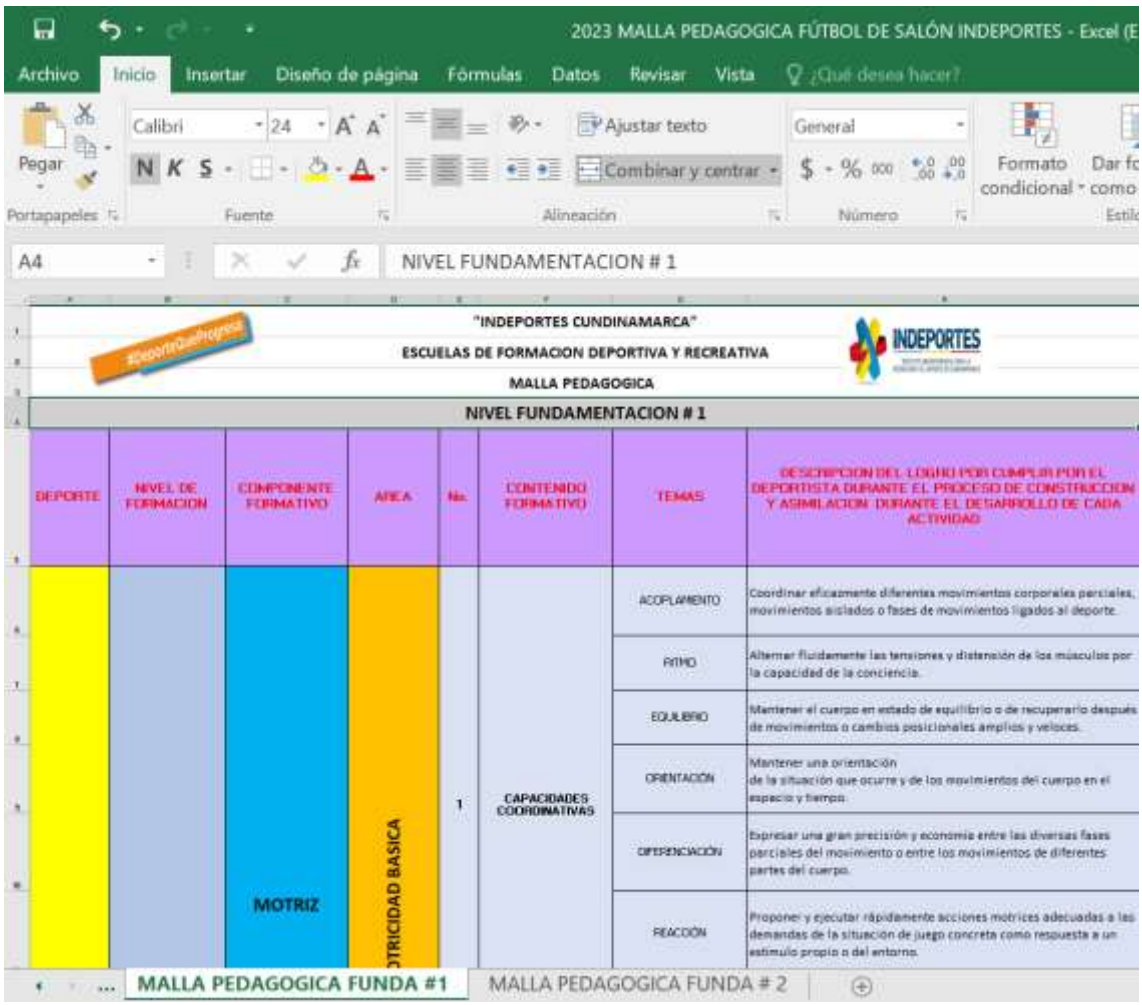
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | MOTRIZ | TRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | Coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados al deporte. |
| | | | | | | RITMO | Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia. |
| | | | | | | EQUILIBRIO | Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces. |
| | | | | | | ORIENTACIÓN | Mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo. |
| | | | | | | DIFERENCIACIÓN | Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo. |
| | | | | | | REACCIÓN | Proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno. |

## MALLA PEDAGÓGICA DE FUNDAMENTACIÓN # 1



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

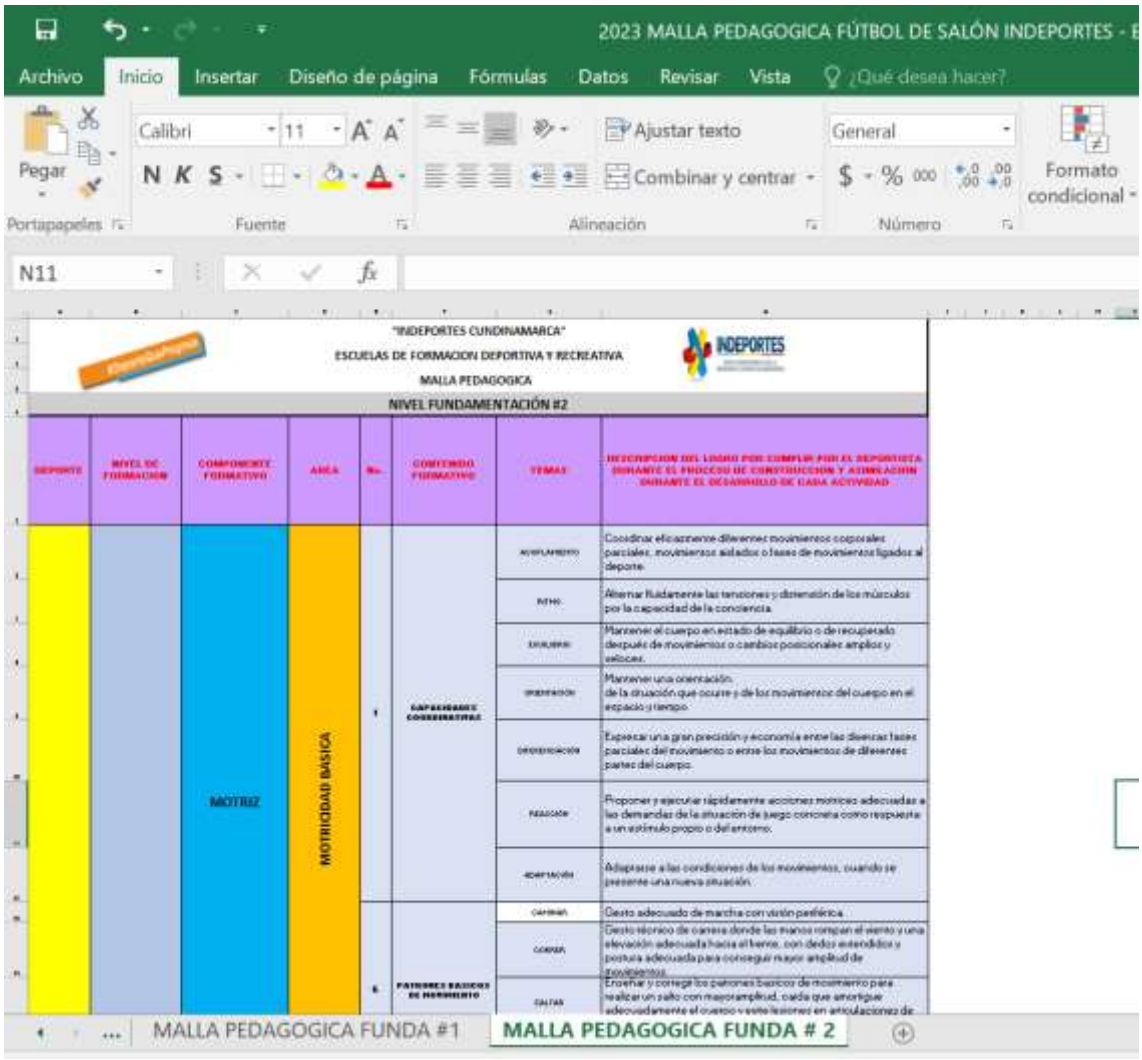
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION # 1

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | MOTRIZ | TRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | Coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados al deporte. |
| | | | | | | RITMO | Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia. |
| | | | | | | EQUILIBRIO | Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces. |
| | | | | | | ORIENTACIÓN | Mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo. |
| | | | | | | DIFERENCIACIÓN | Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo. |
| | | | | | | REACCIÓN | Proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno. |

**MALLA PEDAGÓGICA DE FUNDAMENTACIÓN # 2**



2023 MALLA PEDAGOGICA FÚTBOL DE SALÓN INDEPORTES - E

Archivo | Inicio | Insertar | Diseño de página | Fórmulas | Datos | Revisar | Vista | ¿Qué desea hacer?

Pegar | Portapapeles | Calibri | 11 | Fuente | Ajustar texto | Combinar y centrar | Alineación | General | Número | Formato condicional

N11

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN #2

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ADMACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | MOTRIZ | MOTRICIDAD BÁSICA | 5 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | Coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados al deporte. |
| | | | | | | RITMO | Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia. |
| | | | | | | EQUILIBRIO | Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperado después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces. |
| | | | | | | ORIENTACIÓN | Mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo. |
| | | | | | | DIFERENCIACIÓN | Especular una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo. |
| | | | | | | REACCIÓN | Proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno. |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | Adáptese a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación. |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | Gesto adecuado de marcha con visión periférica. |
| | | | | | | CORRER | Gesto técnico de carrera donde las manos rompan el viento y una elevación adecuada hacia el frente, con dedos extendidos y postura adecuada para conseguir mayor amplitud de movimientos. |
| | | | | | | SALTAR | Enseñar y corregir los patrones básicos de movimiento para realizar un salto con mayor amplitud, caída que amortigue adecuadamente el cuerpo y evite lesiones en articulaciones de |

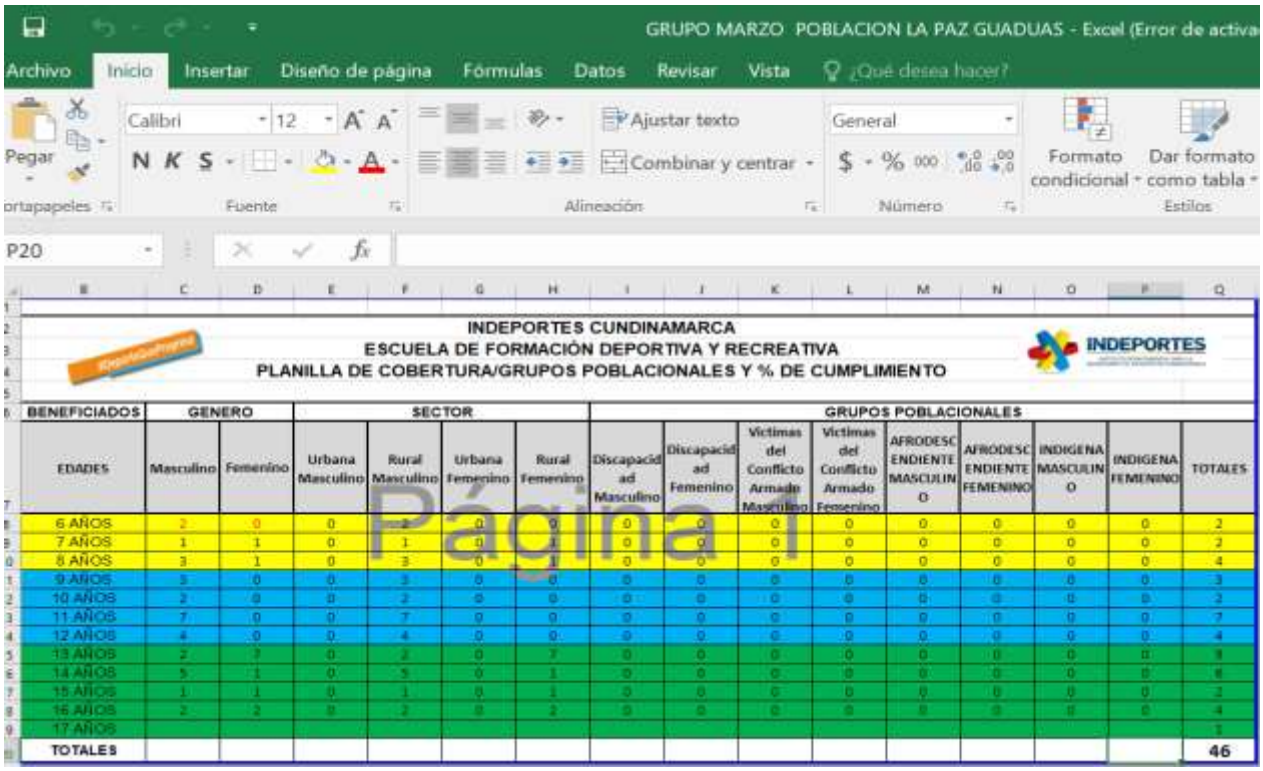
MALLA PEDAGOGICA FUNDA #1 | MALLA PEDAGOGICA FUNDA # 2

**ANEXO OBLIGACIÓN NO 04**

Se Desarrollarán todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, correspondiente al mes de marzo dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados**.**

**ANEXO OBLIGACIÓN NO 05**

**PANTALLAZO FORMATO CUADRO DE COBERTURA MARZO**



GRUPO MARZO POBLACION LA PAZ GUADUAS - Excel (Error de activa

Archivo | Inicio | Insertar | Diseño de página | Fórmulas | Datos | Revisar | Vista | ¿Qué desea hacer?

Pegar | Calibri | 12 | Ajustar texto | General | Formato condicional | Dar formato como tabla

Portapapeles | Fuente | Alineación | Número | Estilos

P20

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

INDEPORTES

| BENEFICIADOS | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 6 AÑOS | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 7 AÑOS | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 8 AÑOS | 3 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 9 AÑOS | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 10 AÑOS | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 11 AÑOS | 7 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 12 AÑOS | 4 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 13 AÑOS | 2 | 7 | 0 | 2 | 0 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 |
| 14 AÑOS | 5 | 1 | 0 | 5 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 15 AÑOS | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 16 AÑOS | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 17 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| TOTALES | | | | | | | | | | | | | | | 46 |

Página 1

**}**

**ANEXO OBLIGACIÓN NO 06**

**EL USO CORRECTO DE LA PRENDA INSTITUCIONAL**

**En el corregimiento de la paz no se ha entregado la prenda institucional, pero se hace uso de ropa adecuada para la presentación de la formadora**

# ANEXO OBLIGACIÓN NO 07

# PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE MARZO INICIACIÓN

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 15/03/2023 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | FORTALECER LAS HABILIDADES TÉNICAS BÁSICAS CON BALÓN | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | FASE INICIAL | TEMATICA<br>INTRODUCCIÓN A LA CLASE - CHARLA | SENSIBILIZACION | Respeto | Se realiza el respectivo llamado a lista y una charla sobre el respeto |
| 10 | | JUEGO ADAPTATIVO | CALENTAMIENTO | MOVILIDAD ARTICULAR - JUEGO DE CALENTAMIENTO | 1. forman un circulo y un estudiante dirige la movilidad articular. 2. balon - mano |
| 20 min | FASE CENTRAL | FORMAS JUGADAS | EJERCICIO 1 | VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO, RESISTENCIA ANAERÓBICA | Juego, "De esquina a esquina": se divide la clase en cuatro grupos que se colocan en fila en las esquinas del terreno, con un balón por grupo. A la señal, los primeros de cada grupo se desplazarán conduciendo el balón con el pie dominante hasta la esquina opuesta, haciendo una diagonal, y entrega el balón al primero de la fila. Así sucesivamente, tras entregar el balón se pasa al final de la fila a la que se llega. |
| 20 min | | EJERCICIOS INDIVIDUALES | EJERCICIO 2 | EQUILIBRIO. ORIENTACIÓN | caminar sobre línea o cuerda al frente, a la derecha, a la izquierda y atrás. Se trazan varias líneas en el piso en diferentes direcciones y se estimula al deportista para que caminen sobre estas, en dependencia del desarrollo de los niños se irá complejizando la acción: con diferentes posiciones de brazos, llevando objetos, luego se colocan varias cuerdas y se repetirá la habilidad con las mismas condiciones. 2.cuadrupedia hacia diferentes direcciones, Por planos, sobre escalera en el piso, sobre escalera inclinada y combinaciones con otros elementos. Esta es una de las habilidades típica para el desarrollo de la coordinación, el profesor velará porque la actividad se realice en cuatro puntos de apoyo |
| 25 min | | EJERCICIOS POR PAREJAS | EJERCICIO 3 | CONTROL Y PASE | 1.Por parejas colocadas frente a frente a una distancia de cinco metros y distribuidas por todo el espacio a lo ancho del terreno, cada una con un balón, a la señal pasarse el balón con la pierna dominante realizando tres toques (recepción, control y pase), sin que para ello tengan que desplazarse. 2.: En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí, desplazándose por toda el área de trabajo. |
| 30 min | | deportivo | JUEGO | 5 vs 5 | Se realizan partidos de integracion |
| 10 min | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | | Análisis por parte del profesor en interacción con los depprtistas de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada deportista propone un ejercicio |
| | | | RETO PROXIMA SESION | RETROALIMENTACIÓN Y ESTIRAMIENTO | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | HONESTIDAD | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 18/03/2023 | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | FORTALECER EL PASE POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | FASE INICIAL | TEMATICA<br>CHARLA | SENSIBILIZACIÓN | AXIOLOGÍA | Se realiza el respectivo llamado a lista, y se hace una charla sobre la importacia de ser honestos |
| 10 | FASE INICIAL | CALENTAMIENTO POR PAREJAS | CALENTAMIENTO | MOVILIDAD ARTICULAR, ENTRADA EN CALOR | Los Deportistas realizan movilidad articular, En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí, desplazándose por toda el área de trabajo. |
| 25 | FASE CENTRAL | FORMAS JUGADAS | EJERCICIO 1 | RESISTENCIA AERÓBICA, PASES | Se delimita un cuadro, se ubican 4 jugadores fuera y 2 dentro de éste,los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de adentro tratan de robar el balón.<br>Se ubican dos grupos de 3 jugadores que se hacen pases entre sí x 2 jugadores que hacen marca. Cuando los 3 han tocado el balón se realiza un pase largo al compañero que está sólo, esperando el pase. |
| 20 | FASE CENTRAL | JUEGOS DE LANZAMIENTOS | EJERCICIO 2 | ORIENTACIÓN | 1.lanzar con dos manos y con una alternadamente, al frente, hacia arriba, a la derecha y a la izquierda. Los alumnos dispersos por toda el área y cada uno con una pelota grande, el profesor los motiva a lanzar en diferentes direcciones. 2.Rodar con dos manos y con una alternadamente hacia diferentes direcciones, por partes del cuerpo, por planos, rodar y atrapar con las manos, rodar y detener con el pie o un objeto. Para esta actividad es importante que el profesor utilice toda el área disponible, para que los alumnos estén situado lo más separados uno del otro. |
| 25 | FASE CENTRAL | JUEGOS GRUPALES | EJERCICIO 3 | PASES, CONCENTRACIÓN | 1.Se colocan 3 dentro del cuadro, los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de<br>adentro tratan de robar el balón. 2. en la mitad de la cancha se ubican dos equipos de 10 jugadores cada uno, el equipo que logre 10 pases consecutivos tiene derecho a ir 1 x 1 contra<br>el portero. |
| 25 | FASE CENTRAL | PROPUESTAS POR LOS DEPORTISTAS | JUEGO | ENFRENTAMIENTOS CON REGLAS | se realizan partidos con reglas propuestas por los alumnos |
| 10 | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | RETROALIMENTACIÓN Y ESTIRAMIENTO | Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio |
| | | | RETO PROXIMA SESION | | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | PARTICIPACIÓN | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 22/03/2023 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES MEDIANTE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | FASE INICIAL | TEMATICA<br>CHARLA | SENSIBILIZACION | Valores sociales | se realiza una charla sobre la participacion en todas las actividades propuestas |
| 15 | FASE INICIAL | FORMAS JUGADAS | CALENTAMIENTO | Movilidad articular, resistencia | Los deportistas realizan movilidad articular. Luego se distribuye el grupo formando un círculo para que hagan pases entre sí, un jugador se ubica en el centro para intentar robarles el balón. |
| 25 min | FASE CENTRAL | EJERCICIOS ESTÁTICOS | EJERCICIO 1 | flexibilidad | 1. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia delante buscando las punteras. 2.De |
| 25 min | FASE CENTRAL | CIRCUITO DE VELOCIDAD | EJERCICIO 2 | velocidad | 1.Se trata de un circuito de velocidad con balón<br>El jugador realiza un pase elevado al portero y cambia el ritmo para recibir el balón por delante de éste<br>Posteriormente realiza una pared con cambio de ritmo con otro compañero<br>La tercera acción será una conducción de balón a máxima velocidad<br>Por último realizará un pase largo y elevado para finalizar con un sprint hasta el final |
| 40 min | FASE CENTRAL | COMPETENCIA | JUEGO | juego reducido | Banquitas |
| 10 min | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Retroalimentacion y estiramiento | Análisis por parte del profesor en interacción con los deportistas de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio |
| | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 23/03/2023 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | MEJORAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS | | | SESION | 4 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 MIN | FASE INICIAL | TEMATICA<br>VIDEO | SENSIBILIZACION | AXIOLOGIA | |
| 12 MIN | | EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS | CALENTAMIENTO | MOVILIDAD ARTICULAR, VELOCIDAD DE REACCIÓN | LOS DEPORTISTAS FORMAN UN CIRCULO Y REALIZAN MOVILIDAD ARTICULAR. DESPLAZAMIENTOS CORTOS Y RÁPIDOS DESDE POSICIÓN ESTÁTICO A EL SILBATO HARÁ UNA CARRERA DE TODA LA CANCHA Y SE CAMBIARAN LO EJERCICIOS POSICIÓN SENTADO DE ESPALDAS ACOSTADO ETC. |
| 30 MIN | FASE CENTRAL | EJERCICIOS POR PAREJAS | EJERCICIO 1 | VELOCIDAD DE REACCIÓN, CONDUCCIÓN, PASES | 1. DESPLAZAMIENTOS CON BALÓN PLANTA DE PIE BORDE EXTERNO E INTERNO EN ESLALON CON CONOS Y PASE A COMPAÑERO. REACCIÓN CON DESPLAZAMIENTO AL PASE DE UN COMPAÑERO PARA BUSCAR POSICIÓN DE VENTAJA |
| 20 MIN | | FORMAS JUGADAS | EJERCICIO 2 | CONDUCCIÓN, DRIBLEN | 1 DESPLAZAMIENTO CON FINTAS REGATES Y EN PAREJAS UNO QUITANDO EL BALÓN Y CAMBIAN |
| 20 MIN | | EJERCICIOS POR PAREJAS | EJERCICIO 3 | | 2. EJERCICIOS PASAR Y RECIBIR PARED APOYO DESDOBLAMIENTOS PASE Y VA |
| 30 MIN | | JUEGO POR PAREJAS | JUEGO | 2 VS 2 | SE REALIZAN PARTIDOS DE 2 VS 2 |
| 5 MIN | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN | RETROALIMENTACIÓN Y ESTIRAMIENTO | ANALISIS POR PARTE DEL PROFESOR EN INTERACCIÓN CON LOS DEPORTISTAS DE LOS CONTENIDOS TRABAJADOS. EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA (ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD). CADA ESTUDIANTE PROPONE |
| | | | RETO PROXIMA SESION | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | AUTODISCIPLINA | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 25/03/2023 | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | FORTALECER LA VELOCIDAD DE REACCIÓN MEDIANTE EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS | | | SESION | 5 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 min | FASE INICIAL | TEMATICA<br>PARTICIPACIÓN | SENSIBILIZACION | VALORES | CADA DEPORTISTA DARÁ UNA OPINIÓN SOBRE QUE ES LA AUTODISCIPLINA |
| 15 min | FASE INICIAL | JUEGO TRADICIONAL | CALENTAMIENTO | RECREATIVO, POTENCIA | SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR. 2 JUEGO A LA LLEVA. 3. SALTOS DIRIGIDOS CON PIE JUNTO Y UN SOLO PIE DESPLAZÁNDOSE POR LA CANCHA SALTANDO UNA SERIE DE CONOS A DISTINTAS DISTANCIA |
| 20 min | FASE CENTRAL | ejercicios resistencia anaerobica | EJERCICIO 1 | RESISTENCIA, VELOCIDAD | ENTRADA EN CALOR TROTE EN CÍRCULOS Y EN TODA LA CANCHA DE PORTERÍA A PORTERÍA Y AUMENTANDO LA VELOCIDAD 2 CARRERA CORTA DE 20 METROS AL SONIDO DEL SILBATO CON BALÓN Y SIN BALÓN |
| 10 min | FASE CENTRAL | ejercicios cortos | EJERCICIO 2 | VELOCIDAD DE REACCIÓN | EJERCICIOS CORTOS DE REACCIÓN CONDUCCIÓN DE BALÓN EN SLALOM ENTRE CONOS 20 METROS, CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN TROTE HASTA LA MITAD DE LA CANCHA Y EN VELOCIDAD CUANDO PASE LA MITAD |
| 30 min | FASE CENTRAL | ejercicios con balon | EJERCICIO 3 | CONDUCCIÓN, PASE | PRACTICAR RECORRIDOS CON BALÓN PLANTA PIE, BORDE INTERNO Y EXTERNO Y CON OBSTÁCULOS PASE A COMPAÑERO 2. PARAR EL BALÓN CON EL PIE Y MUSLO PIERNA DERECHA Y LUEGO IZQUIERDA Y RECORRIDO CON OBSTÁCULOS |
| 30 min | | participacion | JUEGO | 5 vs 5 | PARTIDOS 5 vs 5 |
| 10 min | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | RETROALIMENTACIÓN Y ESTIRAMIENTO | ANÁLISIS POR PARTE DEL PROFESOR EN INTERACCIÓN CON LOS ALUMNOS DE LOS CONTENIDOS TRABAJADOS. EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA (ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD). CADA ESTUDIANTE PROPONE UN EJERCICIO |
| | | | RETO PROXIMA SESION | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | | | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | | | FECHA | 28/03/2023 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | FORTALECER LAS HABILIDADES TÉNICAS BÁSICAS CON BALÓN | | | | | SESION | 7 |
| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) | |
| 5 | FASE INICIAL | TEMATICA<br>INTRODUCCIÓN A LA CLASE - CHARLA | SENSIBILIZACION | Respeto | | Se realiza el respectivo llamado a lista y una charla sobre el respeto | |
| 10 | | JUEGO ADAPTATIVO | CALENTAMIENTO | MOVILIDAD ARTICULAR - JUEGO DE CALENTAMIENTO | | 1. forman un circulo y un estudiante dirige la movilidad articular. 2. balon - mano | |
| 20 min | FASE CENTRAL | FORMAS JUGADAS | EJERCICIO 1 | VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO, RESISTENCIA ANAERÓBICA | | Juego, "De esquina a esquina": se divide la clase en cuatro grupos que se colocan en fila en las esquinas del terreno, con un balón por grupo. A la señal, los primeros | |
| 20 min | | EJERCICIOS INDIVIDUALES | EJERCICIO 2 | EQUILIBRIO. ORIENTACIÓN | | caminar sobre línea o cuerda al frente, a la derecha, a la izquierda y atrás. Se trazan varias líneas en el piso | |
| 25 min | | EJERCICIOS POR PAREJAS | EJERCICIO 3 | CONTROL Y PASE | | 1.Por parejas colocadas frente a frente a una distancia de cinco metros y distribuidas por todo el espacio a lo ancho del terreno, cada una con un balón, a la señal pasarse el balón | |
| 30 min | | deportivo | JUEGO | 5 vs 5 | | Se realizan partidos de integracion | |
| 10 min | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | | | Análisis por parte del profesor en interacción con los depprtistas de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada deportista propone un ejercicio | |
| | | | RETO PROXIMA SESION | RETROALIMENTACIÓN Y ESTIRAMIENTO | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION | |

OBSERVACIONES:

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

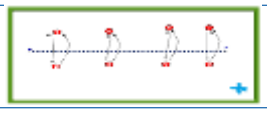
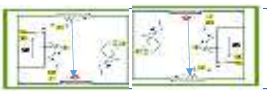
| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | | | VALOR | Honestidad | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | | | FECHA | 30/03/2023 | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | FORTALECER LA FUERZA EXPULSIVA Y LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO MEDIANTE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS | | | | | SESION | 6 |
| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) | |
| 5 min | FASE INICIAL | TEMATICA<br>CHARLA | SENSIBILIZACION | AXIOLOGÍA | | SE REALIZA UNA CHARLA SOBRE LA HONESTIDAD | |
| 15 min | | CONCENTRACIÓN | CALENTAMIENTO | MOVILIDAD ARTICULAR Y CAMBIOS DE RITMO | | MOVILIDAD ARTICULAR Y TROTE SUAVE A DIFERENTES RITMOS | |
| 30 min | FASE CENTRAL | EJERCICIOS DIRIGIDOS | EJERCICIO 1 | FUERZA EXPLOSIVA | | INDIVIDUALES CON UN PIES Y LUEGO CON LOS PIES JUNTOS. | |
| 30 min | | EJERCICIOS POR PAREJAS | EJERCICIO 2 | EQUILIBRIO | | 1.CARRERAS POR PAREJAS CON Y SIN OBSTÁCULOS. 2. SE TRAZAN LÍNEAS CON TIZA, EL CUAL EL ALUMNO DEBERÁ CAMINAR SOBRE LA LÍNEA SIN SALIRSE, DESPUÉS A PIE JUNTO, A UN SOLO PIE, CON LOS BRAZOS HACIA LOS LADOS | |
| 30 min | | JUEGO POR TRÍOS | JUEGO | JUEGO REDUCIDO | | SE REALIZA PARTIDOS DE BANQUITAS 3 VS 3 | |
| 10 min | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN | RETROALIMENTACIÓN Y ESTIRAMIENTO | | Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio | |
| | | | RETO PROXIMA SESION | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION | |

OBSERVACIONES:

# PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE ABRIL INICIACIÓN

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

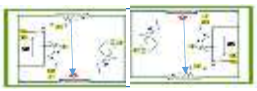
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 3/05/2023 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion |  |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

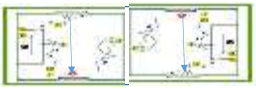
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 8/04/2023 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

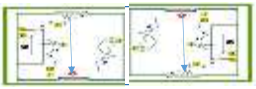
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 10/04/2023 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

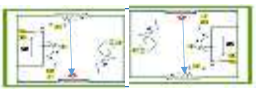
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 15/04/2023 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN | | | SESION | 4 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

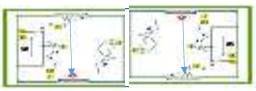
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARAVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 17/04/2023 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN | | | SESION | 5 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL — conduccion | EJERCICIO 1 | pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL — pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL — espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL — partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL — VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

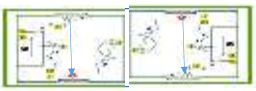
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARAVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 22/04/2023 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN | | | SESION | 6 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

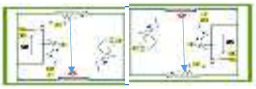
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARAVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 24/04/2023 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN | | | SESION | 7 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARAVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 29/04/2023 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN | | | SESION | 8 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

# PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE MARZO PERFECCIONAMIENTO #1

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | CONVIVENCIA | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 15/03/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACIÓN # 1 |
| OBJETIVO: | Conocimiento de todas aquellas zonas del cuerpo que pueden entrar encontacto con el balón en forma reglamentaria, y sus posibilidades de utilización. | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 5 | FASE INICIAL — TEMATICA | SENSIBILIZACION | Respeto - Convivencia | Realizar una charla sobre la imprtancia sobre el respeto y la convivencia del grupo |
| 10 min | FASE INICIAL — Juegos de integración | CALENTAMIENTO | Flexibilidad, movilidad articular, resistencia | trote sinformación, formar grupos (parejas, tríos, cuartetos etc.) tratando que a la orden indicada por el profesor uno o más alumnos no puedan cumplir, por lo que ejecutarán un trabajo extra mientras sus compañeros trabajan en elasticidad y flexibilidad |
| 20 min | FASE CENTRAL — Juegos de velocidad | EJERCICIO 1 | Trabajo fisico | a) Juegos de velocidad en pareja, persecución sin balón. A la orden del profesor el perseguido setransforma en perseguidor. Quien pierda tendrá un trabajo extra mientras el ganador se recupera yejecuta ejercicios de elasticidad. b) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de 15 a 20 metros en línea recta. c) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de10 metros: en línea recta ir al cono y volver. d) Trabajo individual de velocidad en zigzag, entre conos dispuestos en forma paralela en unadistancia de 20 metros, separados aproximadamente 2 metros hacia delante y 1,5metro hacia los lados. e) Competencias por grupos en tres hileras corriendo en zigzag |
| 35 min | FASE CENTRAL — Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto | EJERCICIO 2 | Superficie de contacto | 1° en forma estática, luego con desplazamientos sin exigencias de intensidad. Es positivo que losniños vayan nombrando la superficie de contacto utilizada en cada toque como una forma deinternalizar 2° En grupos de 4, tratando que el balón no caiga. 3° Competencia por grupos: quién da más toques sin que el balón caiga al suelo, utilizando todaslas superficies de contacto de la pierna. |
| 40 min | FASE CENTRAL — Introducción al juego real | JUEGO | Mini partidos 5 vs 5 | Competencia interna: el profesor formará 4 equipos, los que jugaránentre sí (tipo Copa Carranza) hasta obtener un ganador.En casos de empate, se definirá por penales pues siempre debe haber un ganador |
| 10 min | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento - Retroalimentacion | Se forma u n circulo y se realiza la retroalimentacion de la clase y el estiramiento final |
| | FASE FINAL | RETO PROXIMA SESION | Implementar las demas superficies de contacto | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | Honestidad | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 18/03/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACIÓN 1 |
| OBJETIVO: | Utilización de aquellas superficies de contacto no trabajadas en la clase anterior | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | FASE INICIAL | TEMATICA video | SENSIBILIZACION | Honestidad | Video sobre la honestidad |
| 12 | FASE INICIAL | Formas jugadas | CALENTAMIENTO | Movilidad articular, Juegos recreativos | 4 equipos. Fútbol con la mano, los goles valen desde dentro del área. Los equipos que no estén jugando trabajan la elasticidad y la flexibilidad. |
| 20 | FASE CENTRAL | Ejercicios ritmicos | EJERCICIO 1 | Lateralidad, resistencia | Trotar alrededor de la cancha. En sus costados se realizarán trabajos de lateralidad.Ej.: correr de lado en forma libre, cruzando la pierna de ataque por delante y arriba, lo mismoanterior cambiando de frente; después alternando la pierna de ataque por delante y atrás, galopalateral con/ sin balanceo de brazos. La pausa se hará al trote suave y libre en los fondos de lacancha.Repetición de lo trabajado en la clase anterior: trotar hacia delante en forma libre, cambiando losritmos, cambiando la dirección, hacia atrás, en zigzag. |
| 35 | FASE CENTRAL | ejercicios en parejas | EJERCICIO 2 | Superficies de contacto | a) CABEZAFrontal: Trabajo en parejas. Al comienzo en forma estática, un compañero envía con las manos elbalón, el ejecutante lo devuelve con la frente. Hacer hincapié en el gesto deportivo (fijación de lacadera y envión del tronco y del cuello).Parietal: Trabajo en tríos. Un compañero envía el balón con la mano al ejecutante, quien lo dirige,golpeándolo con la parte lateral de cabeza, a un tercer compañero. Trabajar ambos perfilesenfatizando en la posición del cuerpo en cada caso. Se trabaja primeramente estático y luegoen movimiento.Pecho: Se utiliza fundamentalmente en la amortiguación. Se trabaja en parejas en forma estática yluego en movimiento, avanzando y retrocediendo.Bajo vientre: Esta superficie es poco utilizada. Se ocupa en semi-parada de baja recurrencia en eljuego Manos: Esta superficie es solo empleada por el arquero en su zona reglamentaria. Se enseñaránlas tomadas básicas y las posiciones del cuerpo de cada una. Se trabaja en pareja: primero seenvía el balón con la mano y luego con el pie. |
| 40 | FASE CENTRAL | juego ludico | JUEGO | 5 vs 5 | Una vez desarrollado el trabajo de superficies de contacto, se realiza un traspaso de loscontenidos teóricos a un juego real. Para esto se organizan 4 equipos distribuidos por el profesor(diferentes a los grupos formados en clase anterior). Esta acción tiene como objetivo socializar alos integrantes del grupo. Como una forma de estimular la competencia lúdica se jugará "al golsale" |
| 10 | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento - Retroalimentacion | Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad) |
| | | | RETO PROXIMA SESION | | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | Trabajo en equipo | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 22/03/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACIÓN #1 |
| OBJETIVO: | Introducción a las secuencias técnicas; repasar lo trabajado en las dos clases anteriores | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | FASE INICIAL | TEMATICA lectura | SENSIBILIZACION | trabajo en equipo | realizar una charla sobre la importancia del bie trabajo en equipo |
| 12 | | trabajos en parejas | CALENTAMIENTO | Movilidad articular, elasticidad , conduccion | Trabajo con balón en parejas. Estructura: 1: 1, (libre) en cualquier sectorde la cancha, durante un minuto y medio con apoyo de los jugadores de su mismo color, ubicadosfuera del rectángulo. Luego se incorpora un jugador por bando y quedan 2: 2, (en zonasdelimitadas con conos, libre y sin arco), durante un minuto y medio Una vez terminado este tiempo,se agrega un jugador más por bando quedando 3: 3 (en zonas delimitadas con conos, libre y sinarco) tratando de mantener el balón en su poder. Luego de un minuto y medio se incorpora laúltima pareja, quedando 4:4. Al finalizar el trabajo, realizar ejercicios de elasticidadfundamentalmente de la musculatura de las piernas (isquio-tibial, cuádriceps y gemelos) yflexibilidad general |
| 20 | FASE CENTRAL | juegos y formas jugadas | EJERCICIO 1 | Coordinación general, velocidad | a) Trote libre, 6 minutosb) Coordinación general: rebote simple con abducción y aducción de piernas y brazos.c) Desarrollo sensorio motriz (óculo manual): trabajo en parejas, un compañero envía el balón conlas manos a otro que retrocede.d) Juegos de velocidad en grupos (de persecución): Grupo A persigue hasta alcanzar a losintegrantes del grupo B. Controlar el tiempo de este ejercicio. Cambiar los roles y confrontar eltiempo de cada uno de los grupos para designar al más veloz. Variantes: Designar zonas protegidas y tiempo que permanece en la zona, etc.e) Trotar libremente, a la orden del profesor picar 5 metros en línea recta, establecer las pausas derecuperación activa y repetir el pique. Esta acción se ejecuta de 5 a 6 veces |
| 20 | | ejercicio en parejas | EJERCICIO 2 | Superficie de contacto | Repaso de lo aprendido en las dos clases anteriores. 1° Sin desplazamiento, en parejas.2° Con desplazamiento sin exigencias de intensidad, ocupando cada una de las superficies de contacto trabajadas en las clases anteriores.3° Trabajo individual: Mantener el balón sin que caiga dándole toques con las distintas superficies de contacto (jueguitos en forma libre). Luego se compite en parejas y en tríos |
| 15 | | formas jugadas | EJERCICIO 3 | control | Introducción a las secuencias técnicas: Primero en forma libre ocupando las superficies de contacto del pié y del muslo, luego secuencia obligatoria mínimo de seis toques |
| 40 | | juego deportivo | JUEGO | 5 vs 5 | Una vez terminado el trabajo anterior, se divide el terreno en dos canchas y el grupo, en cuatroequipos que jugarán un partido de dos tiempos de 20 minutos cada uno con un descanso de 5minutos |
| 10 | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento - Retroalimentacion | Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados, ejercicios de vuelta a la calma, elasticidad |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Lograr que cada uno de los niños realice un ejercicio de flexibilidad | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | Responsabilidad | FORMADOR | MARTHA CARAVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 23/03/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACIÓN #1 |
| OBJETIVO: | Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón. | | | SESION | 4 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 min | | **TEMATICA** Reflexion | SENSIBILIZACION | Responsabilidad | Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad |
| 12 min | FASE INICIAL | Juegos de imitacion | CALENTAMIENTO | | a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.- c) Elasticidad y flexibilidad |
| 20 min | FASE CENTRAL | Circuito fisico | EJERCICIO 1 | Resistencia fisica | Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada piehasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.Repetir el ejercicio 5 veces.En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entrecada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol "al apa", los "jinetes" se hacen pases y tratan dehacer goles; cambiar constantemente los roles |
| 15 min | | Retroalimentacion | EJERCICIO 2 | | Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas. |
| 25 min | | Formas jugadas | EJERCICIO 3 | Control, conduccion | PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior |
| 35 min | | Juego deportivo | JUEGO | Dominio de balon | Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5 |
| 10 min | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | ejercicios de vuelta a la calma | Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Mostrar un video motivacional para los niños | |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | PARTICIPACIÓN | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 25/03/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACIÓN # 1 |
| OBJETIVO: | Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de lamanera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo | | | SESION | 5 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 2min | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Charla | SENSIBILIZACION | Participacion | charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva |
| 8 min | FASE INICIAL | Juegos adaptavios | CALENTAMIENTO | Vision de juego, movilidad articular | Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) |
| 25 min | FASE CENTRAL | Ejercicios fisicos | EJERCICIO 1 | Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia | Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante) Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones. |
| 15 min | FASE CENTRAL | retroalimentacion | EJERCICIO 2 | Control - semiparada | Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos.Repaso de parada del balón |
| 30 min | FASE CENTRAL | ejercicio en parejas | EJERCICIO 3 | Control orientado | En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido.SEMIPARADADemostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.Estructura: 4:2 en espacio reducido.Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación) |
| 30 min | FASE CENTRAL | Inclusion | JUEGO | Juego recreodeportivo | se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol |
| 10 min | FASE FINAL | ejercicios de vuelta a la calma | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Retroalimentacion y estiramiento | Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio |
| | | | RETO PROXIMA SESION | | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | Respeto | FORMADOR | MRTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUAS | FECHA | 28/03/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACIÓN # 1 |
| OBJETIVO: | Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos yatrabajados. | | | SESION | 6 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 min | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Charla | SENSIBILIZACION | Respeto | Se realiza una charla sobre el valor el respeto |
| 8 min | | Formas jugadas | CALENTAMIENTO | Movilidad articular, juego adaptativo | Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón. |
| 25 min | FASE CENTRAL | Recreativo | EJERCICIO 1 | Control, pases, trabajo fisico | Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitadosespacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que seránzonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupandopreferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. Elequipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simpleantes de volver a poner el balón en juego. |
| 25 min | | Ejercicio de competencia | EJERCICIO 2 | Trabajo en equipo | En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste. |
| 20 min | | Formas jugadas | EJERCICIO 3 | Juego reducido | sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro |
| 30 min | | Mini torneo | JUEGO | Competencia | 4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea. |
| 10 min | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Retroalimentacion y estiramiento | Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio |
| | | | RETO PROXIMA SESION | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | Honestidad | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 30/03/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACIÓN 1 |
| OBJETIVO: | Utilización de aquellas superficies de contacto no trabajadas en la clase anterior | | | SESION | 2 |

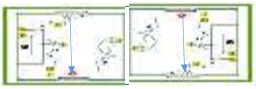
| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | FASE INICIAL | video | SENSIBILIZACION | Honestidad | Video sobre la honestidad |
| 12 | | Formas jugadas | CALENTAMIENTO | Movilidad articular, Juegos recreativos | 4 equipos. Fútbol con la mano, los goles valen desde dentro del área. Los equipos que no estén jugando trabajan la elasticidad y la flexibilidad. |
| 20 | FASE CENTRAL | Ejercicios rítmicos | EJERCICIO 1 | Lateralidad, resistencia | Trotar alrededor de la cancha. En sus costados se realizarán trabajos de lateralidad.Ej.: correr de lado en forma libre, cruzando la pierna de ataque por delante y arriba, lo mismoanterior cambiando de frente; después alternando la pierna de ataque por delante y atrás, galopalateral con/ sin balanceo de brazos. La pausa se hará al trote suave y libre en los fondos de lacancha.Repetición de lo trabajado en la clase anterior: trotar hacia delante en forma libre, cambiando losritmos, cambiando la dirección, hacia atrás, en zigzag. |
| 35 | | ejercicios en parejas | EJERCICIO 2 | Superficies de contacto | a) CABEZAFrontal: Trabajo en parejas. Al comienzo en forma estática, un compañero envía con las manos elbalón, el ejecutante lo devuelve con la frente. Hacer hincapié en el gesto deportivo (fijación de lacadera y envión del tronco y del cuello).Parietal: Trabajo en tríos. Un compañero envía el balón con la mano al ejecutante, quien lo dirige,golpeándolo con la parte lateral de cabeza, a un tercer compañero. Trabajar ambos perfilesenfatizando en la posición del cuerpo en cada caso. Se trabaja primeramente estático y luegoen movimiento.Pecho: Se utiliza fundamentalmente en la amortiguación. Se trabaja en parejas en forma estática yluego en movimiento, avanzando y retrocediendo.Bajo vientre: Esta superficie es poco utilizada. Se ocupa en semi-parada de baja recurrencia en eljuego Manos: Esta superficie es solo empleada por el arquero en su zona reglamentaria. Se enseñaránlas tomadas básicas y las posiciones del cuerpo de cada una. Se trabaja en pareja: primero seenvía el balón con la mano y luego con el pie. |
| 40 | | juego ludico | JUEGO | 5 vs 5 | Una vez desarrollado el trabajo de superficies de contacto, se realiza un traspaso de loscontenidos teóricos a un juego real. Para esto se organizan 4 equipos distribuidos por el profesor(diferentes a los grupos formados en clase anterior). Esta acción tiene como objetivo socializar alos integrantes del grupo. Como una forma de estimular la competencia lúdica se jugará "al golsale" |
| 10 | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento - Retroalimentacion | Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad) |
| | | | RETO PROXIMA SESION | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

# PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE ABRIL PERFECCIONAMIENTO #1

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

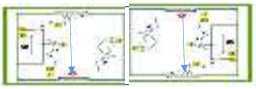
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARAVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 3/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 1 |
| OBJETIVO: | Retroalimentar el fundamento tecnico de los pases en distintas distancias | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

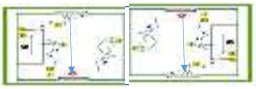
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 8/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 1 |
| OBJETIVO: | Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

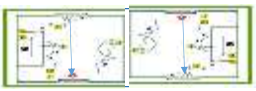
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 10/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 1 |
| OBJETIVO: | Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

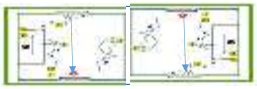
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | LEALTAD | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 15/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 1 |
| OBJETIVO: | Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria | | | SESION | 4 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

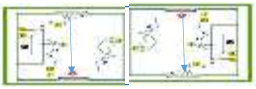
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 17/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 1 |
| OBJETIVO: | Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria | | | SESION | 5 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | Llevalr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

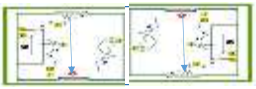
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARAVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 22/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 1 |
| OBJETIVO: | Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria | | | SESION | 6 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

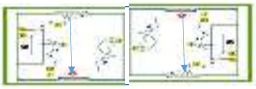
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARAVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 24/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 1 |
| OBJETIVO: | Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria | | | SESION | 7 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 29/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 1 |
| OBJETIVO: | Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria | | | SESION | 8 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

# PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE MARZO PERFECCIONAMIENTO # 2

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | CONVIVENCIA | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 15/03/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACIÓN # 2 |
| OBJETIVO: | Conocimiento de todas aquellas zonas del cuerpo que pueden entrar encontacto con el balón en forma reglamentaria, y sus posibilidades de utilización. | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 5 | TEMATICA | SENSIBILIZACION | Respeto - Convivencia | Realizar una charla sobre la imprtancia sobre el respeto y la convivencia del grupo |
| 10 min | FASE INICIAL — Juegos de integración | CALENTAMIENTO | Flexibilidad, movilidad articular, resistencia | trote sinformación, formar grupos (parejas, tríos, cuartetos etc.) tratando que a la orden indicada por el profesor uno o más alumnos no puedan cumplir, por lo que ejecutarán un trabajo extra mientras sus compañeros trabajan en elasticidad y flexibilidad |
| 20 min | FASE CENTRAL — Juegos de velocidad | EJERCICIO 1 | Trabajo fisico | a) Juegos de velocidad en pareja, persecución sin balón. A la orden del profesor el perseguido setransforma en perseguidor. Quien pierda tendrá un trabajo extra mientras el ganador se recupera yejecuta ejercicios de elasticidad. b) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de 15 a 20 metros en línea recta. c) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de10 metros: en línea recta ir al cono y volver. d) Trabajo individual de velocidad en zigzag, entre conos dispuestos en forma paralela en unadistancia de 20 metros, separados aproximadamente 2 metros hacia delante y 1,5metro hacia los lados. e) Competencias por grupos en tres hileras corriendo en zigzag |
| 35 min | FASE CENTRAL — Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto | EJERCICIO 2 | Superficie de contacto | 1° en forma estática, luego con desplazamientos sin exigencias de intensidad. Es positivo que losniños vayan nombrando la superficie de contacto utilizada en cada toque como una forma deinternalizar 2° En grupos de 4, tratando que el balón no caiga. 3° Competencia por grupos: quién da más toques sin que el balón caiga al suelo, utilizando todaslas superficies de contacto de la pierna. |
| 40 min | FASE CENTRAL — Introducción al juego real | JUEGO | Mini partidos 5 vs 5 | Competencia interna: el profesor formará 4 equipos, los que jugaránentre sí (tipo Copa Carranza) hasta obtener un ganador.En casos de empate, se definirá por penales pues siempre debe haber un ganador |
| 10 min | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento - Retroalimentacion | Se forma u n circulo y se realiza la retroalimentacion de la clase y el estiramiento final |
| | | RETO PROXIMA SESION | Implementar las demas superficies de contacto | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | Honestidad | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 18/03/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACIÓN # 2 |
| OBJETIVO: | Utilización de aquellas superficies de contacto no trabajadas en la clase anterior | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | FASE INICIAL | TEMATICA<br>video | SENSIBILIZACION | Honestidad | Video sobre la honestidad |
| 12 | FASE INICIAL | Formas jugadas | CALENTAMIENTO | Movilidad articular, Juegos recreativos | 4 equipos. Fútbol con la mano, los goles valen desde dentro del área. Los equipos que no estén jugando trabajan la elasticidad y la flexibilidad. |
| 20 | FASE CENTRAL | Ejercicios ritmicos | EJERCICIO 1 | Lateralidad, resistencia | Trotar alrededor de la cancha. En sus costados se realizarán trabajos de lateralidad.Ej.: correr de lado en forma libre, cruzando la pierna de ataque por delante y arriba, lo mismoanterior cambiando de frente; después alternando la pierna de ataque por delante y atrás, galopalateral con/ sin balanceo de brazos. La pausa se hará al trote suave y libre en los fondos de lacancha.Repetición de lo trabajado en la clase anterior: trotar hacia delante en forma libre, cambiando losritmos, cambiando la dirección, hacia atrás, en zigzag. |
| 35 | FASE CENTRAL | ejercicios en parejas | EJERCICIO 2 | Superficies de contacto | a) CABEZAFrontal: Trabajo en parejas. Al comienzo en forma estática, un compañero envía con las manos elbalón, el ejecutante lo devuelve con la frente. Hacer hincapié en el gesto deportivo (fijación de lacadera y envión del tronco y del cuello).Parietal: Trabajo en tríos. Un compañero envía el balón con la mano al ejecutante, quien lo dirige,golpeándolo con la parte lateral de cabeza, a un tercer compañero. Trabajar ambos perfilesenfatizando en la posición del cuerpo en cada caso. Se trabaja primeramente estático y luegoen movimiento.Pecho: Se utiliza fundamentalmente en la amortiguación. Se trabaja en parejas en forma estática yluego en movimiento, avanzando y retrocediendo.Bajo vientre: Esta superficie es poco utilizada. Se ocupa en semi-parada de baja recurrencia en eljuego Manos: Esta superficie es solo empleada por el arquero en su zona reglamentaria. Se enseñaránlas tomadas básicas y las posiciones del cuerpo de cada una. Se trabaja en pareja: primero seenvía el balón con la mano y luego con el pie. |
| 40 | FASE CENTRAL | juego ludico | JUEGO | 5 vs 5 | Una vez desarrollado el trabajo de superficies de contacto, se realiza un traspaso de loscontenidos teóricos a un juego real. Para esto se organizan 4 equipos distribuidos por el profesor(diferentes a los grupos formados en clase anterior). Esta acción tiene como objetivo socializar alos integrantes del grupo. Como una forma de estimular la competencia lúdica se jugará "al golsale" |
| 10 | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento - Retroalimentacion | Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad) |
| | | | RETO PROXIMA SESION | | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | Trabajo en equipo | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 22/03/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACIÓN # 2 |
| OBJETIVO: | Introducción a las secuencias técnicas; repasar lo trabajado en las dos clases anteriores | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | FASE INICIAL | TEMATICA lectura | SENSIBILIZACION | trabajo en equipo | realizar una charla sobre la importancia del bie trabajo en equipo |
| 12 | | trabajos en parejas | CALENTAMIENTO | Movilidad articular, elasticidad , conduccion | Trabajo con balón en parejas. Estructura: 1: 1, (libre) en cualquier sectorde la cancha, durante un minuto y medio con apoyo de los jugadores de su mismo color, ubicadosfuera del rectángulo. Luego se incorpora un jugador por bando y quedan 2: 2, (en zonasdelimitadas con conos, libre y sin arco), durante un minuto y medio Una vez terminado este tiempo,se agrega un jugador más por bando quedando 3: 3 (en zonas delimitadas con conos, libre y sinarco) tratando de mantener el balón en su poder. Luego de un minuto y medio se incorpora laúltima pareja, quedando 4:4. Al finalizar el trabajo, realizar ejercicios de elasticidadfundamentalmente de la musculatura de las piernas (isquio-tibial, cuádriceps y gemelos) yflexibilidad general |
| 20 | FASE CENTRAL | juegos y formas jugadas | EJERCICIO 1 | Coordinación general, velocidad | a) Trote libre, 6 minutosb) Coordinación general: rebote simple con abducción y aducción de piernas y brazos.c) Desarrollo sensorio motriz (óculo manual): trabajo en parejas, un compañero envía el balón conlas manos a otro que retrocede.d) Juegos de velocidad en grupos (de persecución): Grupo A persigue hasta alcanzar a losintegrantes del grupo B. Controlar el tiempo de este ejercicio. Cambiar los roles y confrontar eltiempo de cada uno de los grupos para designar al más veloz. Variantes: Designar zonas protegidas y tiempo que permanece en la zona, etc.e) Trotar libremente, a la orden del profesor picar 5 metros en línea recta, establecer las pausas derecuperación activa y repetir el pique. Esta acción se ejecuta de 5 a 6 veces |
| 20 | | ejercicio en parejas | EJERCICIO 2 | Superficie de contacto | Repaso de lo aprendido en las dos clases anteriores. 1° Sin desplazamiento, en parejas.2° Con desplazamiento sin exigencias de intensidad, ocupando cada una de las superficies de contacto trabajadas en las clases anteriores.3° Trabajo individual: Mantener el balón sin que caiga dándole toques con las distintas superficies de contacto (jueguitos en forma libre). Luego se compite en parejas y en tríos |
| 15 | | formas jugadas | EJERCICIO 3 | control | Introducción a las secuencias técnicas: Primero en forma libre ocupando las superficies de contacto del pié y del muslo, luego secuencia obligatoria mínimo de seis toques |
| 40 | | juego deportivo | JUEGO | 5 vs 5 | Una vez terminado el trabajo anterior, se divide el terreno en dos canchas y el grupo, en cuatroequipos que jugarán un partido de dos tiempos de 20 minutos cada uno con un descanso de 5minutos |
| 10 | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento - Retroalimentacion | Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados, ejercicios de vuelta a la calma, elasticidad |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Lograr que cada uno de los niños realice un ejercicio de flexibilidad | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | Responsabilidad | FORMADOR | MARTHA CARAVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 23/03/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACIÓN # 2 |
| OBJETIVO: | Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón. | | | SESION | 4 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 min | | TEMATICA<br>Reflexion | SENSIBILIZACION | Responsabilidad | Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad |
| 12 min | FASE INICIAL | Juegos de imitacion | CALENTAMIENTO | | a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.- c) Elasticidad y flexibilidad |
| 20 min | FASE CENTRAL | Circuito fisico | EJERCICIO 1 | Resistencia fisica | Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada piehasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.Repetir el ejercicio 5 veces.En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entrecada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol "al apa", los "jinetes" se hacen pases y tratan dehacer goles; cambiar constantemente los roles |
| 15 min | | Retroalimentacion | EJERCICIO 2 | | Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas. |
| 25 min | | Formas jugadas | EJERCICIO 3 | Control, conduccion | PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior |
| 35 min | | Juego deportivo | JUEGO | Dominio de balon | Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5 |
| 10 min | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | ejercicios de vuelta a la calma | Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Mostrar un video motivacional para los niños | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | PARTICIPACIÓN | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 25/03/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACIÓN # 2 |
| OBJETIVO: | Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de lamanera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo | | | SESION | 5 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 2min | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Charla | SENSIBILIZACION | Participacion | charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva |
| 8 min | FASE INICIAL | Juegos adaptavios | CALENTAMIENTO | Vision de juego, movilidad articular | Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) |
| 25 min | FASE CENTRAL | Ejercicios fisicos | EJERCICIO 1 | Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia | Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante) Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones. |
| 15 min | FASE CENTRAL | retroalimentacion | EJERCICIO 2 | Control - semiparada | Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos.Repaso de parada del balón |
| 30 min | FASE CENTRAL | ejercicio en parejas | EJERCICIO 3 | Control orientado | En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido.SEMIPARADADemostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.Estructura: 4:2 en espacio reducido.Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación) |
| 30 min | FASE CENTRAL | Inclusion | JUEGO | Juego recreodeportivo | se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol |
| 10 min | FASE FINAL | ejercicios de vuelta a la calma | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Retroalimentacion y estiramiento | Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio |
| | | | RETO PROXIMA SESION | | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | Respeto | FORMADOR | MRTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUAS | FECHA | 28/03/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACIÓN # 2 |
| OBJETIVO: | Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos yatrabajados. | | | SESION | 6 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 min | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Charla | SENSIBILIZACION | Respeto | Se realiza una charla sobre el valor el respeto |
| 8 min | | Formas jugadas | CALENTAMIENTO | Movilidad articular, juego adaptativo | Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón. |
| 25 min | FASE CENTRAL | Recreativo | EJERCICIO 1 | Control, pases, trabajo fisico | Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitadosespacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que seránzonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupandopreferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. Elequipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simpleantes de volver a poner el balón en juego. |
| 25 min | | Ejercicio de competencia | EJERCICIO 2 | Trabajo en equipo | En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste. |
| 20 min | | Formas jugadas | EJERCICIO 3 | Juego reducido | sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro |
| 30 min | | Mini torneo | JUEGO | Competencia | 4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea. |
| 10 min | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Retroalimentacion y estiramiento | Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio |
| | | | RETO PROXIMA SESION | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | Honestidad | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADAUS | FECHA | 30/03/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACIÓN 2 |
| OBJETIVO: | Utilización de aquellas superficies de contacto no trabajadas en la clase anterior | | | SESION | 2 |

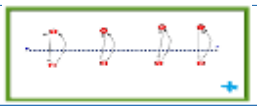
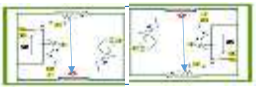
| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | FASE INICIAL | video | SENSIBILIZACION | Honestidad | Video sobre la honestidad |
| 12 | | Formas jugadas | CALENTAMIENTO | Movilidad articular, Juegos recreativos | 4 equipos. Fútbol con la mano, los goles valen desde dentro del área. Los equipos que no estén jugando trabajan la elasticidad y la flexibilidad. |
| 20 | FASE CENTRAL | Ejercicios rítmicos | EJERCICIO 1 | Lateralidad, resistencia | Trotar alrededor de la cancha. En sus costados se realizarán trabajos de lateralidad.Ej.: correr de lado en forma libre, cruzando la pierna de ataque por delante y arriba, lo mismoanterior cambiando de frente; después alternando la pierna de ataque por delante y atrás, galopalateral con/ sin balanceo de brazos. La pausa se hará al trote suave y libre en los fondos de lacancha.Repetición de lo trabajado en la clase anterior: trotar hacia delante en forma libre, cambiando losritmos, cambiando la dirección, hacia atrás, en zigzag. |
| 35 | | ejercicios en parejas | EJERCICIO 2 | Superficies de contacto | a) CABEZAFrontal: Trabajo en parejas. Al comienzo en forma estática, un compañero envía con las manos elbalón, el ejecutante lo devuelve con la frente. Hacer hincapié en el gesto deportivo (fijación de lacadera y envión del tronco y del cuello).Parietal: Trabajo en tríos. Un compañero envía el balón con la mano al ejecutante, quien lo dirige,golpeándolo con la parte lateral de cabeza, a un tercer compañero. Trabajar ambos perfilesenfatizando en la posición del cuerpo en cada caso. Se trabaja primeramente estático y luegoen movimiento.Pecho: Se utiliza fundamentalmente en la amortiguación. Se trabaja en parejas en forma estática yluego en movimiento, avanzando y retrocediendo.Bajo vientre: Esta superficie es poco utilizada. Se ocupa en semi-parada de baja recurrencia en eljuego Manos: Esta superficie es solo empleada por el arquero en su zona reglamentaria. Se enseñaránlas tomadas básicas y las posiciones del cuerpo de cada una. Se trabaja en pareja: primero seenvía el balón con la mano y luego con el pie. |
| 40 | | juego ludico | JUEGO | 5 vs 5 | Una vez desarrollado el trabajo de superficies de contacto, se realiza un traspaso de loscontenidos teóricos a un juego real. Para esto se organizan 4 equipos distribuidos por el profesor(diferentes a los grupos formados en clase anterior). Esta acción tiene como objetivo socializar alos integrantes del grupo. Como una forma de estimular la competencia lúdica se jugará "al golsale" |
| 10 | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento - Retroalimentacion | Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad) |
| | | | RETO PROXIMA SESION | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

# PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE ABRIL PERFECCIONAMIENTO # 2

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

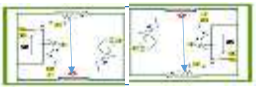
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARAVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 3/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 2 |
| OBJETIVO: | Retroalimentar el fundamento tecnico de los pases en distintas distancias | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales. hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion |  |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

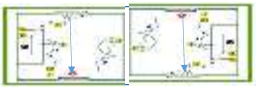
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 8/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 2 |
| OBJETIVO: | Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

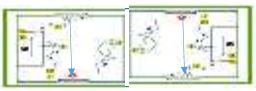
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 10/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 2 |
| OBJETIVO: | Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

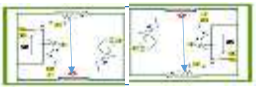
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | LEALTAD | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 15/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 2 |
| OBJETIVO: | Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria | | | SESION | 4 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

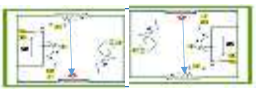
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 17/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 2 |
| OBJETIVO: | Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria | | | SESION | 5 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

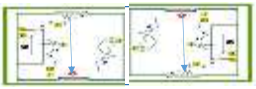
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARAVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 22/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 2 |
| OBJETIVO: | Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria | | | SESION | 6 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

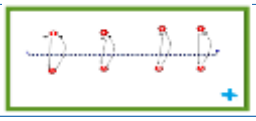
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARAVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 24/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 2 |
| OBJETIVO: | Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria | | | SESION | 7 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion | |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria |  |
| 20 MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

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

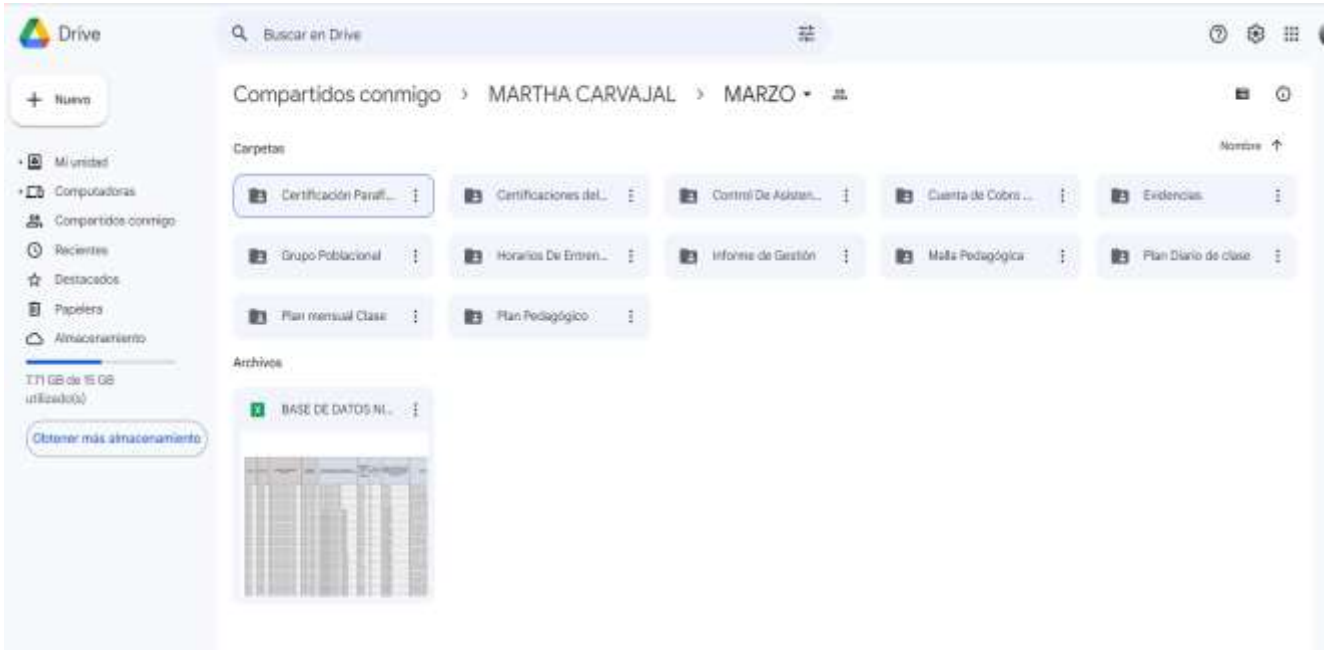
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MARTHA CARVAJAL |
| MUNICIPIO | GUADUAS | FECHA | 29/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION NIVEL 2 |
| OBJETIVO: | Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria | | | SESION | 8 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>intruducion dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera | |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse. | |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion | EJERCICIO 1 | Llevalr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos. | |
| 15 MIN. | | pases por parejas variando la distancia | EJERCICIO 2 | se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion |  |
| 20 MIN. | | espacio reducido | EJERCICIO 3 | espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria | |
| MIN. | | partidos cortos | JUEGO | por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol. | |
| 15 MIN. | FASE FINAL | VUELYA A LA CALMA | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | RETO PROXIMA SESION | se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**ANEXO OBLIGACIÓN NO 08**

**PANTALLAZO DE ACTUALIZACIÓN DE INFORMACIÓN EN EL DRIVE MES DE MARZO**



**ANEXO OBLIGACIÓN NO 09**

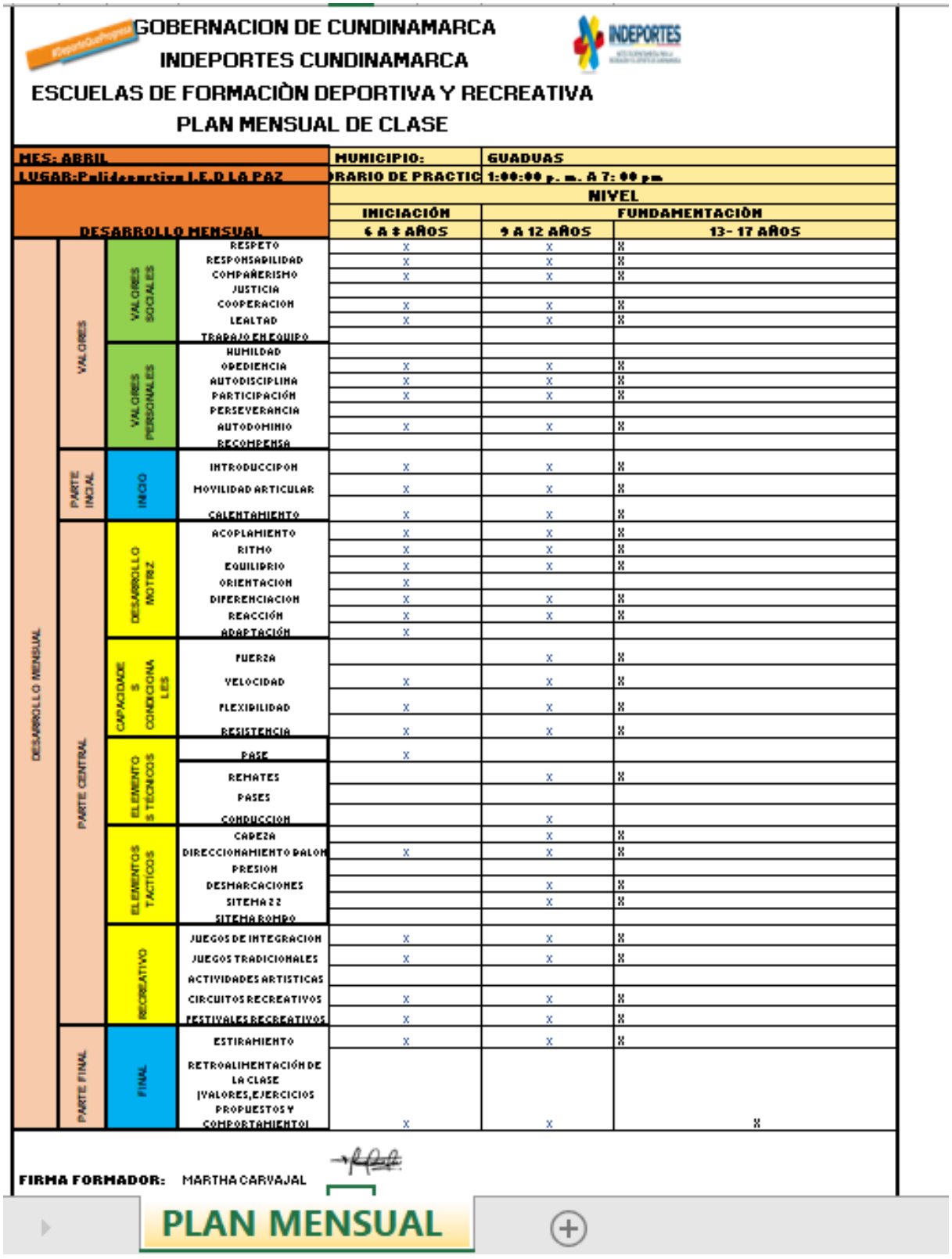
**PLAN MENSUAL DE MARZO**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| MES MARZO | | | | MUNICIPIO: | GUADUAS | |
| LUGAR:Polideportiva I.E.D LA PAZ | | | | HORARIO DE PRACTIC | 1:00:00 p. m. A 7: 00 pm | |
| DESARROLLO MENSUAL | | | | NIVEL | | |
| | | | | INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÒN | |
| | | | | 6 A 8 AÑOS | 9 A 12 AÑOS | 13- 17 AÑOS |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | x | x | x |
| | | | RESPONSABILIDAD | x | x | x |
| | | | COMPAÑERISMO | | | |
| | | | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | | | |
| | | | LEALTAD | x | x | x |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | |
| | | | OBEDIENCIA | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | x | x | x |
| | | | PARTICIPACIÓN | x | x | x |
| | | | PERSEVERANCIA | | | |
| | | | AUTODOMINIO | x | x | x |
| | | | RECOMPENSA | | | |
| | PARTE INICIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | x | x | x |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | x | x | x |
| | | | CALENTAMIENTO | x | x | x |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | x | x | x |
| | | | RITMO | x | x | x |
| | | | EQUILIBRIO | x | x | x |
| | | | ORIENTACION | x | | |
| | | | DIFERENCIACION | x | x | x |
| | | | REACCIÓN | x | | |
| | | | ADAPTACIÓN | x | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | x | x |
| | | | VELOCIDAD | x | x | x |
| | | | FLEXIBILIDAD | x | x | x |
| | | | RESISTENCIA | x | x | x |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | PASE | x | | |
| | | | | | x | x |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | UBICACIÓN ESPACIAL | x | x | x |
| | | | DIRECCIONAMIENTO BALON | x | x | x |
| | | | PRESION | | | |
| | | | DESMARCACIONES | | x | x |
| | | | SITEMA 2 2 | | x | x |
| | | | SITEMA ROMBO | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | x | x | x |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | x | x | x |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | x | x | x |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE ¡VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO! | x | x | x |

FIRMA FORMADOR: MARTHA CARVAJAL

**PLAN MENSUAL DE ABRIL**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| MES: ABRIL | | | | MUNICIPIO: | GUADUAS | |
| LUGAR:Polideportiva I.E.D LA PAZ | | | | ORARIO DE PRACTIC | 1:00:00 p. m. A 7: 00 pm | |
| DESARROLLO MENSUAL | | | | NIVEL | | |
| | | | | INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÒN | |
| | | | | 6 A 8 AÑOS | 9 A 12 AÑOS | 13- 17 AÑOS |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | X | X | X |
| | | | RESPONSABILIDAD | X | X | X |
| | | | COMPAÑERISMO | X | X | X |
| | | | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | X | X | X |
| | | | LEALTAD | X | X | X |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | |
| | | | OBEDIENCIA | X | X | X |
| | | | AUTODISCIPLINA | X | X | X |
| | | | PARTICIPACIÓN | X | X | X |
| | | | PERSEVERANCIA | | | |
| | | | AUTODOMINIO | X | X | X |
| | | | RECOMPENSA | | | |
| | PARTE INICIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | X | X |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | X | X |
| | | | CALENTAMIENTO | X | X | X |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | X | X | X |
| | | | RITMO | X | X | X |
| | | | EQUILIBRIO | X | X | X |
| | | | ORIENTACION | X | | |
| | | | DIFERENCIACION | X | X | X |
| | | | REACCIÓN | X | X | X |
| | | | ADAPTACIÓN | X | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | X | X |
| | | | VELOCIDAD | X | X | X |
| | | | FLEXIBILIDAD | X | X | X |
| | | | RESISTENCIA | X | X | X |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | PASE | X | | |
| | | | REMATES | | X | X |
| | | | PASES | | | |
| | | | CONDUCCION | | X | |
| | | ELEMENTOS TÁCTICOS | CABEZA | | X | X |
| | | | DIRECCIONAMIENTO BALON | X | X | X |
| | | | PRESION | | | |
| | | | DESMARCACIONES | | X | X |
| | | | SITEMA 2 2 | | X | X |
| | | | SITEMA ROMPO | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | X | X | X |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | X | X | X |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | X | X | X |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | X | X | X |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | X | X |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | X | X |

FIRMA FORMADOR: MARTHA CARVAJAL

PLAN MENSUAL

**ANEXO OBLIGACIÓN NO 10**

Las evaluaciones técnicas físicas y teóricas se proyectan de acuerdo con los manuales y Actualización de formatos que sean entregados por parte de gestor Daniel Colmenares.

**ANEXO OBLIGACIÓN NO 11**

**CERTIFICACIÓN POR PARTE DEL ORGANISMO DEPORTIVO MUNICIPAL**

**REPUBLICA DE COLOMBIA**
**DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**
**MUNICIPIO DE GUADUAS**



**EL SUSCRITO DIRECTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GUADUAS CUNDINAMARCA**

**HACE CONSTAR:**

Que La Lic **MARTHA LILIANA CARVAJAL HOYOS** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 24.716.882 de la Dorada Caldas, presto sus 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 DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA., en el municipio de Guaduas durante el período comprendido entre el 01 de marzo de 2023 al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

Hernán Mauricio Rodríguez Pérez
**Director Operativo De Deportes y Recreación.**
Guaduas Cundinamarca

**Carrera 5 número 12-04 sur- sede CERES.**
**Guaduas, Cundinamarca**

Correo: alcaldia@guaduas-cundinamarca.gov.co
**Teléfonos (571) 846 6100 / (571) 846 6796**

INDEPORTES

**CERTIFICADO DE PERMANENCIA**

| CONTRATISTA | CARGO | ENTIDAD |
|---|---|---|
| **MARTHA LILIANA CARVAJAL HOYOS** | PRESENTAR 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 DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA., | **INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE** |

| MUNICIPO | DEPARTAMENTO | FECHA |
|---|---|---|
| **GUADUAS** | **CUNDINAMARCA** | **30 de marzo 2023** |

**QUIEN CERTIFICA**

| HERNÁN MAURICIO RODRIGUEZ PÉREZ | DIRECCTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACION |
|---|---|
| **NOMBRE** | **CARGO** |
| | **ALCALDIA MUNICPAL** |
| **FIRMA** | **ENTIDAD** |

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

Objeto de la visita: **Entrega de evidenciac de trabajo realizado durante el mes de marzo 2023**
**En el municipio de Guaduac.**

Observaciones
_____
_____
_____

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

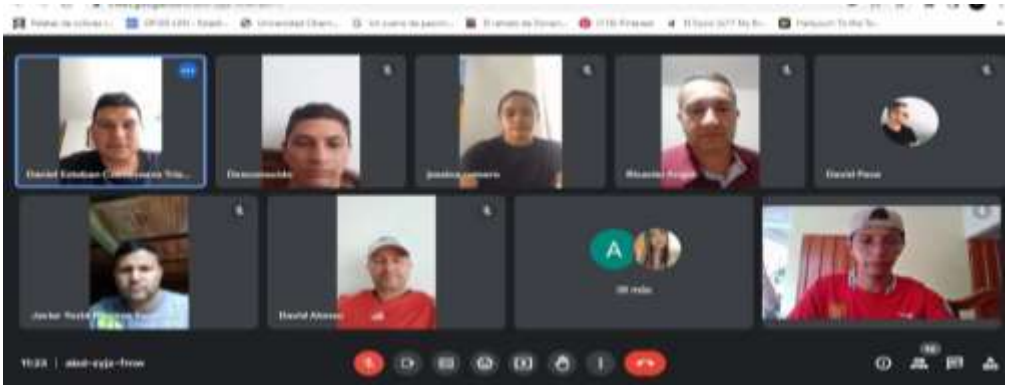
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
**Sede Administrativa** - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.cundinamarca.gov.co

**ANEXO OBLIGACIÓN NO 12**

Actividad pendiente mientras sale el cronograma para la ejecución de los festivales

**ANEXO OBLIGACIÓN NO 13**

Reunión virtual liderada por el Gestor Daniel colmenares con el objetivo de socializar algunos temas relacionado con los formatos del informe mensual.



Reunión virtual liderada por el Gestor Daniel colmenares y Paola Ramos con el objetivo de realizar la presentación de los formadores contratado por indeportes al director operativo deporte y recreación el Lic, Hernán Mauricio Rodríguez Pérez del municipio de guaduas.

Se asiste a reunión virtual sobre el nuevo formato del informe de supervisión para su respetivo diligenciamiento.

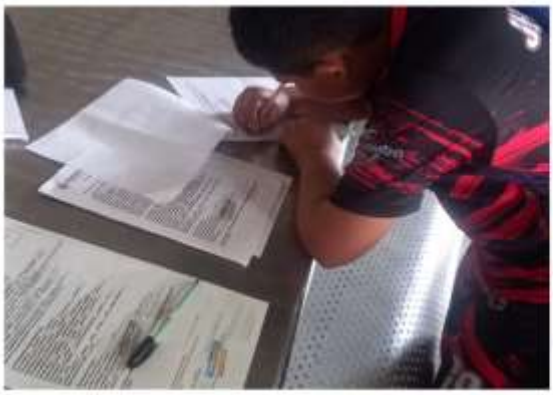
**ANEXO OBLIGACIÓN NO 14**

Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.

**ANEXO OBLIGACIÓN NO 15**

Se consolido y presento el informe del mes de marzo de 2023 con los archivos correspondientes a través de la plataforma SECOP II.

**ANEXO OBLIGACIÓN NO 16**



**ANEXAR 4 FOTOS POR NIVEL INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN**

| **INICIACION # 1** | |
|---|---|
| | |
| **FECHA :15/03/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de pula Santander** | **FECHA: 18/03/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de pula Santander** |
| | |
| **FECHA :23/03/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de pula Santander** | **FECHA :30/03/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de pula Santander** |

| **FUNDAMENTACION # 1** | |
|---|---|
| | |
| **FECHA :15/03/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de pula Santander** | **FECHA: 22/03/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de pula Santander** |

| | |
|---|---|
| | |
| **FECHA :25/03/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de pula Santander** | **FECHA :30/03/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de pula Santander** |

| **FUNDAMENTACION # 2** | |
|---|---|
| | |
| **FECHA :15/03/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de pula Santander** | **FECHA :18/03/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de pula Santander** |
| | |
| **FECHA :25/03/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de pula Santander** | **FECHA :30/03/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de pula Santander** |