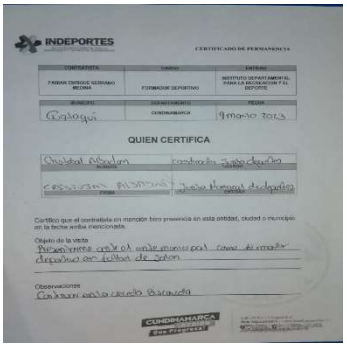
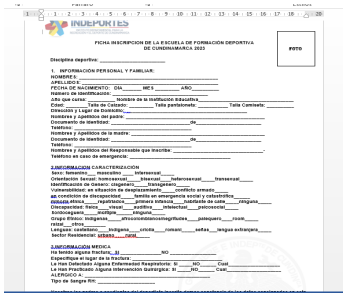
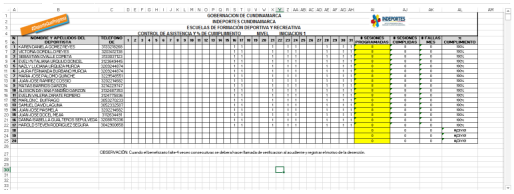
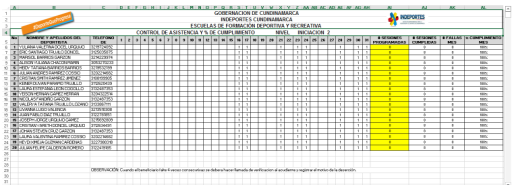
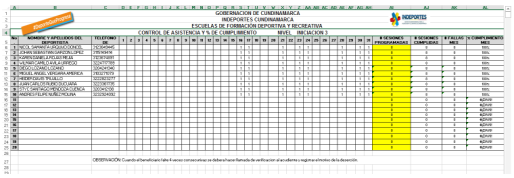
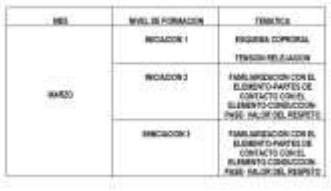
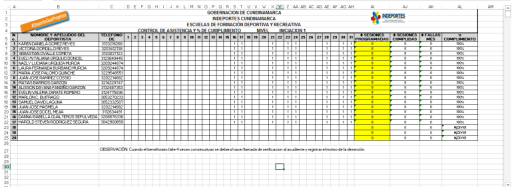
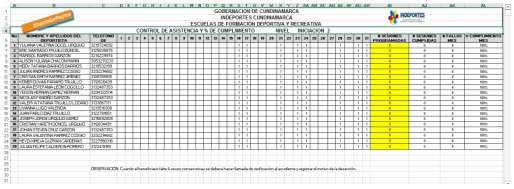
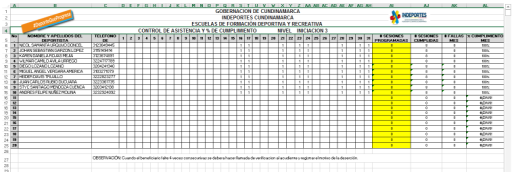
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO 307 -2023			
Nombre del contratista	FABIANENRIQUE SERRANO MEDNA		
Número de identificación	1074486286	**Tipo de documento**	CEDULA DE CUDADANIA
Período informado	01/03/2023 AL 30/03/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000353 DEL 24/ 02/ 2023

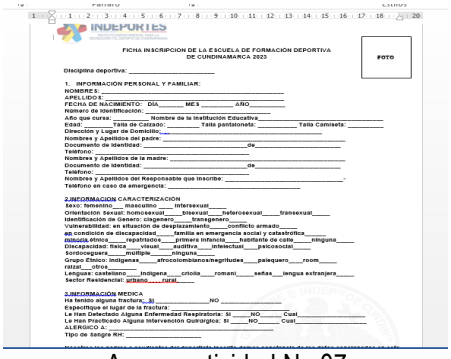
Objeto del Contrato:
PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	REUNION COORDINADOR DE DEPORTES GUATAQUI   FICHA DE INSCRIPCION  CONVOCATORIA 

	VISITA INSTITUCION EDUCATIVA BUSCAVIDA Y ENTREGA FICHAS DE INSCRIPCION  Anexo actividad No 01
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 .	INICIACION 1  INCIACION 2  INICIACION 3  Anexo actividad No 02
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 PEDAGOGICO  MALLA PEDAGOCIGA  Anexo actividad No 03

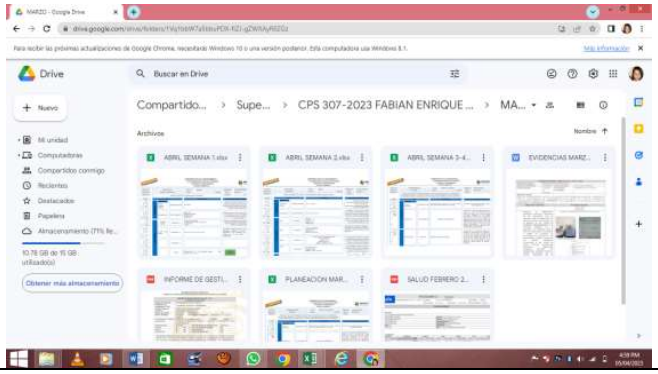
<table>
<tr>
<td>4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.</td>
<td>PLANEACIONES Y TEMATIVA


Anexo actividad No 04</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.</td>
<td>COBERTURA
<table><tr><td colspan="2">COBERTURA</td></tr><tr><td>INICIACION 1</td><td>17</td></tr><tr><td>INICIACION 2</td><td>20</td></tr><tr><td>INICIACION 3</td><td>10</td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>
INICIACION 1

INICIACION 2

INICIACION 3

Anexo actividad No 04</td>
</tr>
</table>

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.	 Anexo actividad No 05
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos. La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	SESIONES DE CLASE  HORARIOS  Anexo actividad No 06
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.	FICHA DE INSCRIPCION  Anexo actividad No 07
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	PLANEACIONES

finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 Anexo actividad No 08
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	VALORACIONES DE ENTRADA  Anexo actividad No 09
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.	CERTIFICACION MUNICIPAL  Anexo actividad No 010
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.	ESTA OBLIGACION ESTA PENDIENTE PARA PROXIMO PERIODO O SEGUN DIRECTRIZ DEPARTAMENTAL.

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	REUNIONES GIRARDOT 7 MARZO  9 DE MARZO GUATAQUI  14 DE MARZO FORMADORES GELVER Y MICHAEL 23 DE MARZO REUNION COORDINADORS DEL PROGRAMA  23 DE MARZO REUNION COORDINADORS DEL PROGRAMA 

	23 DE MARZO REUNION FORMADORES GELVER LOZANO Y MICHAELTRUJILO  24 DE MARZO REUNION GIRARDOT FORTALECER PROCESO DE INFORMES  Anexo actividad No 12
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	SE CUMPLIRA LA OBLIGACION CUANDO SEAN REQUERIDOS ALGUN TIPO DE DOCUMENTO.
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).	INFORME PARA SER CARGADO AL SECOP II MES DE MARZO 
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	FICHADE INSCRIPCION DILIGENCIADA

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 01



INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
FABIAN ENRIQUE SERRANO MEDINA	FORMADOR DEPORTIVO	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
Engativá	CUNDINAMARCA	9 marzo 2023

QUIEN CERTIFICA

Cristobal Alzate NOMBRE	coordinador Juego deportivo CARGO
[illegible] FIRMA	Juego Nacional deportivo ENTIDAD

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

Objeto de la visita

Prestación de servicios como formador deportivo en futbol de salon

Observaciones

Cumplen con lo pactado Bacuedo

CUNDINAMARCA

REUNION DIRECTOR DE DEPORTES DE GUATAQUI CRISTOBAL ALBADAN



CONVOCATORIA



VISITA INSTITUCION EDUCATIVA BUSCAVIDA Y ENTREGA FICHAS DE INSCRIPCION



OBLIGACON ACTIVIDAD NO 02

INICIACION 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	KAREN DANIELA GOMEZ REYES	3133218268																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
2	VICTORIA GORDILLO REYES	3203412138																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
3	SEBASTIAN OVALLE COMETA	3133037123																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
4	EVELYN TALIANA URQUIJO DONCEL	3123643445																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
5	NAZLY LUCIANA URQUIZA MURCIA	3205244874																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
6	LAURA FERNANDA BURBANO MURCIA	3205244874																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
7	MARIA JOSE PALOMO QUINCHE	3229548551																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
8	JUAN JOSE RAMIREZ COSSIO	3202214682																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
9	MATIAS BARRIOS GARZON	3214229747																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
10	ALISSON DAYANA FANDIÑO GARZON	3132487353																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
11	EVELIN VALERIA ZARATE ROMERO	3124775836																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
12	MARLON C. BUITRAGO	3053270233																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
13	SAMUEL DAVID LAGUNA	3052332597																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
14	JUAN JOSE MASMELA	3202214682																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
15	JUAN JOSE DOCEL MEJIA	3112634491																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
16	DANNA ISABELLA GUALTEROS SEPULVEDA	3208876336																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
17	HAROLD STEVEN RODRIGUEZ SEGURA	3042900658																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

INCIACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	YULIANA VALETINA DOCEL URQUIJO	3219724092																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
2	ERIC SANTIAGO TRUJILLO DONCEL	3129035875																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
3	MARISOL BARRIOS GARZON	3214229974																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
4	ALISON YULIANA CHACON MARIN	3053270233																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
5	HEIDY TATIANA BARRIOS BARRIOS	3219532139																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
6	JULIAN ANDRES RAMIREZ COSSIO	3202214682																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
7	CRISTIAN SMITH RAMIREZ JIMENEZ	3108199905																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
8	KEINER DUVAN PARAMO TRUJILLO	3112620439																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
9	LAURA ESTEFANIA LEON COGOLLO	3132487353																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
10	YEISON HERNAN GAMEZ HERRAN	3204322514																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
11	NICOLAS FANDIÑO GARZON	3132487353																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
12	VALERYA TATIANA TRUJILLO LOZANO	3133867111																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
13	LIVANNA LUGO VALENCIA	3215510308																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
14	JUAN PABLO DIAZ TRUJILLO	3122761851																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
15	JOSEPH JORGE URQUIJO GAMEZ	3216652809																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
16	CRISTIAN YARETH DONCEL URQUIJO	3112634491																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
17	JOHAN STEVEN CRUZ GARZON	3132487353																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
18	LAURA VALENTINA RAMIREZ COSSIO	3202214682																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
19	HEYDI XIMENA GUZMAN CARDENAS	3227980318																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
20	JULIAN FELIPE CALDERON ROMERO	3122419185																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%

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

INICIACION 3

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 3

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	NICOL SAMANTA URQUIJO DONCEL	3123649445																1	1				1		1	1			1		1	1	8	8	0	100%
2	JOHAN SEBASTIAN GARZON LOPEZ	3115149414																1	1				1		1	1			1		1	1	8	8	0	100%
3	KAREN DANIELA ROJAS MEJIA	3123674891																1	1				1		1	1			1		1	1	8	8	0	100%
4	WILMAR CAMILO AVILA URREGO	3224717789																1	1				1		1	1			1		1	1	8	8	0	100%
5	DIEGO LOZANO LOZANO	3204241340																1	1				1		1	1			1		1	1	8	8	0	100%
6	MIGUEL ANGEL VERGARA AMERICA	3103271079																1	1				1		1	1			1		1	1	8	8	0	100%
7	HEIDER DAVIS TRUJILLO	3222803277																1	1				1		1	1			1		1	1	8	8	0	100%
8	JUAN CARLOS RUBIO DUQUAPA	3223361735																1	1				1		1	1			1		1	1	8	8	0	100%
9	STYC SANTIAGO MENDOZA CUENCA	3203412138																1	1				1		1	1			1		1	1	8	8	0	100%
10	ANDRES FELIPE NUÑEZ MOLINA	3232924082																1	1				1		1	1			1		1	1	8	8	0	100%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 03

PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR Y HORARIOS

DOCUMENTO ADJUNTO SECOP 2

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

DEPORTE FUTBOL DE SALON

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

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	***Iniciación** 1*	6- 8 años
2	***Iniciación* 2**	**9-12 años**
3	***Iniciación* 3**	**13-17 años**

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

1. INTRODUCCION

Las escuelas de formación deportiva hacen parte del programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven, utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Como programa institucional de nivel nacional, los departamentos deben garantizar su desarrollo en cada una de las Ciudades, como alternativa para mejorar la calidad de vida de la población. Partiendo que las capacidades condicionales o físicas tiene una parte muy influyente dentro de la práctica deportiva, hay una necesidad de implementar herramientas como la de seguimiento y control sobre estos aspectos específicos, de esta manera podríamos generar una propuesta de plan de entrenamiento para estimular y promover la mejora de las capacidades condicionales o físicas en los deportistas del alto magdalena.
Esta propuesta está concebido y dirigido a contribuir en la formación integral de la niñez y juventud del Alto Magdalena, por intermedio de la enseñanza y la práctica del futbol de salón, tomada esta como un proceso pedagógico continuado que logre posicionar en esta población actitudes y destrezas que valoricen su propio entorno y se comprometan en la construcción de un mejor futbol de salón del Alto Magdalena.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

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

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

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

3. MARCO LEGAL

El Congreso de la república de Colombia a través de la Ley 181 de Enero 18 de 1995 por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte en el Título I de disposiciones preliminares, capítulo I numeral 5; dice que se debe fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

El artículo 9 del mismo Título habla que el Ministerio de Educación Nacional, Coldeportes y los entes territoriales propiciaran el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud, fomentarán la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promuevan la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes que mediante la utilización constructiva del tiempo libre sirvan a la comunidad y a su propia formación.

Ley 934 de 2004 – Instituto Colombiano del Deporte Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones.
Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área.
Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física, podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines. Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con los programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos.

En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva, adscritos a los entes deportivos municipales. El Programa de Centros de Iniciación y Formación Deportiva es de carácter formativo extracurricular y complementa la formación física y deportiva de la población infantil, contribuyendo a su desarrollo motor, en las distintas etapas de crecimiento (iniciación y formación).

4. OBJETIVOS

Objetivo General

Fomentar y masificar la práctica deportiva de fútbol de salón como eje social y buen uso del tiempo libre de la niñez y la juventud del Alto Magdalena, así como la recreación de los mismos, mediante la práctica del deporte.

Objetivos Específicos

- Crear y desarrollar en la población descrita un interés permanente en la práctica del fútbol de salón, promoviendo un buen aprovechamiento del tiempo libre.
- Promover e inculcar valores tales como el respeto, la responsabilidad, la solidaridad, la amistad, y el compañerismo, entre otros, mediante la práctica y recreación deportiva.
- Estimular por medio del futbol de salón como complemento de la educación integral de los diferentes alumnos de la escuela de formación del municipio en las diferentes categorías

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

Se caracteriza cual es la población más pertinente para la implementación de la escuela de formación deportiva en futbol de salón en el Alto Magdalena población rural y urbana a los niños, niñas y jóvenes entre edades de 6 a 17 años ya que son los más apropiados donde en estas etapas tienen la motivación para hacer las cosas y todavía se les puede orientar para alejarse de las problemáticas de la comunidad. En este sentido se categoriza y se explora acerca de la población a trabajar y sus respectivas características.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Origen

La creación de este deporte se remonta a 1930 en Uruguay. La selección de Uruguay había ganado el Campeonato del Mundo y la medalla de oro en los Juegos Olímpicos, viviéndose por ello en el país una auténtica afición por el fútbol.

Debido a la falta de campos libres en las calles de Montevideo, los niños comenzaron a jugar fútbol en campos de baloncesto. El fútbol de salón nació el 8 de septiembre de1930 en Montevideo de la mano del profesor Juan Carlos Ceriani. Él, utilizando los salones de gimnasio de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA), dibujó con tiza las porterías en la pared, para luego comenzar a utilizar las porterías de waterpolo.

El Fútbol de Salón se basó en el balonmano, el baloncesto, e incluso el waterpolo, para redactar las primeras reglas de un nuevo deporte. Algunas de las que se adoptaron fueron: cinco jugadores en el campo (baloncesto), duración del partido de 40 minutos (baloncesto), porterías pequeñas (balonmano), medidas del campo (balonmano) y reglamentación relacionada con los porteros (waterpolo).
Inicialmente se le llamó "fútbol de salón" y causó sensación en Uruguay, pasando posteriormente al resto de Sudamérica para extenderse poco a poco por todo el mundo.

En 1965, se creó la Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón, primera organización internacional de este deporte. Ese año también se disputó el primer campeonato sudamericano de selecciones.

La Federación Internacional de Fútbol de Salón (FIFUSA), fue fundada en 1971 en São Paulo, Brasil. Esta organización realizó en1982 el primer mundial del deporte y posteriormente otros seis más. La FIFUSA se mantuvo como organización independiente hasta su disolución en el año 2002.

Hacia fines de 1985, y ante la crisis económica de FIFUSA y sus afiliados, diversos países, encabezados por Brasil, decidieron solicitar al entonces Presidente de la FIFA Joao Havelange, así como a su Secretario General Joseph Blatter, que esta organización incorporase el fútbol sala a la organización de la FIFA.

En el 2000, problemas internos en la FIFUSA hicieron que sus federaciones y confederaciones miembros la abandonen para intentar la unificación con la FIFA, acuerdo que no prosperó. Posteriormente decidieron formar la Asociación Mundial de Futsal en el 2002, con sede central en Asunción, Paraguay, la nueva organización continuó con similares actividades, reglamentos y competencias que la FIFUSA.

En los últimos años, la FIFA y la AMF han realizado esfuerzos y han puesto en marcha estrategias para que esta disciplina sea incluida en los Juegos Olímpicos.

Incursión en Colombia

En Colombia el fútbol de salón es uno de los deportes más importantes a nivel nacional debido a la popularidad del llamado microfutbol que se practica en todo el país particularmente en el interior donde se estructuró en los años 1970.

La selección tuvo su primera participación internacional destacada en el Sudamericano de 1977 donde ocupó el tercer lugar, en esa época era dirigida por Luis Augusto García, más tarde en 1982 Colombia tuvo su primera participación en el Mundial FIFUSA de Brasil, donde alcanzó las semifinales luego de vencer a Japón 5-0 y Holanda 5-2 para luego caer en la disputa del tercer puesto conUruguay.

La Nacional no participaría de los Mundiales de España 1985 y Australia 1988 sin embargo logro un nuevo cuarto lugar en el Panamericano de Brasil 1984.

En la década de los 90 Colombia logra sus primeros títulos continentales y las primeras actuaciones destacadas en los Mundiales FIFUSA. En 1990 organizó y gano de manera invicta el III Panamericano disputado en Santa Fe de Bogotá derrotando en la disputa a Paraguay, Venezuela y Bolivia con Jaime Azza como goleador del certamen y bajo la dirección de Diego Morales, la base de jugadores de este certamen permitió revalidar el título en 1993 contra Bolivia en La Paz; Al año siguiente la Nacional es subcampeona mundial en Argentina '94 perdiendo la final con el seleccionado local. pero siendo destacada como la mejor en cuanto a juego durante el torneo.

En Bolivia 2000, obtiene su primer título orbital de microfutbol, venciendo en los penaltis a la selección anfitriona y consagrando como goleador a Jhon Pinilla en el último mundial que organizó FIFUSA. En los 2 mundiales siguientes ya estructurados por la AMF logro el subcampeonato en Paraguay 2003 y el tercer lugar en Argentina 2007.

Para 2011 Colombia organizaría con éxito el X Mundial de Fútbol de Salón logrando por segunda vez en la historia el título mundial en una de las mejores finales que se han visto ante Paraguay, y consolidando a Jhon Pinilla como máximo goleador con 17 anotaciones, Edgar Gualdron y Carlos Santofimio fueron los mejores arqueros del torneo con solo 6 goles en contra, 2 años más tarde Colombia obtendría otro título importante en el primer Torneo de Exhibición en los Juegos Mundiales de 2013 de nuevo como anfitrión y logrando Camilo Gómez el título de goleador con 10 tantos, a esto se suma el primer título Sudamericano en diciembre de 2014 de nuevo con Pinilla como máxima figura y la promoción de varios juveniles destacados.

Actualidad en Colombia

La gran cantidad de logros de Colombia en los últimos años en esta disciplina se debe en gran parte a la destacada gestión de Fecofutsalón y al hecho que desde 2009 cuenta con su propio certamen profesional, siendo uno de los más competitivos e importantes del continente y que permite el desarrollo del futsal AMF en el país, además de la participación activa de los miembros de la selección mayor y juvenil.

Tras ganar el Campeonato Sudamericano de Fútbol de Salón 2014, Colombia se convirtió en el primer país del planeta, y único hasta ahora, en ganar todas las competencias posibles en la categoría mayores organizadas por la AMF (antes FIFUSA), la Panafutsal y la CSFS, siendo la única asignatura pendiente el Mundial Juvenil donde obtuvo el tercer lugar en la primera edición.

En 2015 la Selección obtiene su segundo título mundial consecutivo y el tercero en la historia, venciendo a la otra potencia mundial del deporte; Paraguay por goleada de 4-0, un hecho realmente destacado ya que el torneo se disputo después de muchos años en suelo Europeo siendo Bielorrusia el organizador, de esta forma se ratificó al país cafetero como auténtico líder mundial en Fútbol de Salón.

Concepto de juego

Es un deporte colectivo muy parecido al fútbol, presentando diferencias con respecto al terreno de juego, medidas de la cancha, medidas de la portería, peso y tamaño del balón y algunas reglas de juego. Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno.

El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería. El equipo que haya marcado el mayor número de goles durante un partido será el ganador. Si ambos equipos marcan el mismo número de goles o no marcan ninguno, el partido terminará en empate.

Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos

El terreno de juego deberá ser de asfalto, madera o cemento pulimentado, sin declive ni resbaladizo.

Reglas básicas

Campo de juego.

El terreno deberá ser rectangular, siendo su largo entre 28 y 40 m (36 y 40 m para partidos internacionales), y su ancho entre 16 y 20m (18 y 20 m para partidos internacionales). La superficie de juego deberá ser lisa, libre de asperezas y no abrasiva; se recomienda que la superficie sea de madera, material sintético o calcáreo. Deberá evitarse el uso de hormigón o alquitrán.

Área penal.

El área penal, situada a ambos extremos del campo de juego, se demarcará de la siguiente manera:
Se trazará dos líneas imaginarias de 6 metros de longitud desde el exterior de cada poste de meta y perpendiculares a la línea de meta; al final de estas líneas se trazará un cuadrante en dirección al lateral más cercano que tendrá un radio de 6 mts, cada uno, desde el exterior del poste. La parte superior de cada cuadrante se unirá mediante una línea de 3 mts y 16 cms. De longitud, paralela a la línea de meta entre los postes.

Punto penal.

Se dibujará un punto de 10 cms. De diámetro a 6 mts. De distancia del punto medio de la línea entre los postes y equidistante de éstos.

Segundo punto penal.

Se dibujará un segundo punto de 10 cms. De diámetro a 9 mts. De distancia del punto medio de la línea entre los postes y equidistante de éstos.

Número de jugadores.

Cada equipo se compondrá de cinco jugadores en el campo de juego, incluyendo al portero y uno de ellos ejercerá la función de capitán. No se podrá iniciar un juego sin que los equipos presenten un mínimo de cuatro jugadores, tampoco proseguirá el mismo si alguno de ellos quedara reducido a menos de esa cantidad, en cuyo caso el Árbitro dará por finalizado el juego. Cada equipo podrá inscribir un máximo de 12 (doce) jugadores en el acta de juego, de los cuales cinco comenzarán y los restantes permanecerán sentados en el banco de suplentes junto a los integrantes del cuerpo técnico debidamente autorizados e identificados. Cada equipo podrá efectuar cambios y sustituciones de jugadores en número ilimitado estando el juego interrumpido, previo aviso al anotador, sin mediar ninguna otra acción o demora por este hecho. El jugador sustituido podrá volver al campo de juego mediante una posterior sustitución. El jugador expulsado durante el juego podrá ser sustituido y no deberá permanecer en el banco.

Duración.

Cuarenta (40) minutos cronometrados de juego efectivo, dividido en 2 (dos) periodos iguales de 20 (veinte) minutos con un descanso de 10 (diez) minutos entre ambos.

Tiempo muerto.

Los equipos tendrán derecho a solicitar 1 (un) minuto de tiempo muerto en cada uno de los períodos, respetando las siguientes disposiciones:

• Los técnicos de los equipos estarán autorizados a solicitar 1 (un) minuto de tiempo muerto al anotador.

• El anotador concederá el tiempo muerto cuando el balón esté fuera del juego, utilizando un silbato o una señal acústica diferente de la usada por los árbitros.

Sustituciones de jugadores.

Cada equipo podrá efectuar cambios y sustituciones de jugadores en número ilimitado estando el juego interrumpido, previo aviso al anotador, sin mediar ninguna otra acción o demora por este hecho. El jugador sustituido podrá volver al campo de juego mediante una posterior sustitución.

El balón estará fuera de juego si:

• Traspasa completamente una línea lateral o de meta, ya sea por tierra o por aire.

• El juego se detiene por orden del árbitro.

• Golpea el techo.

El gol.

Se marcará gol cuando el balón traspase totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño sin que éste haya sido llevado, lanzado o golpeado intencionadamente con la mano o el brazo por cualquier jugador del equipo atacante, incluido el arquero y siempre que el equipo no haya contravenido previamente estas Reglas.

Tiro libre directo.

Será concedido al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes faltas de una manera tal que el árbitro juzgue imprudente, temeraria o con el uso de fuerza excesiva:

1. Dar o intentar dar un puntapié al adversario.
2. Hacer zancadillas al adversario ya sea mediante las piernas o deteniéndose delante o detrás suyo.
3. Saltar o abalanzarse sobre el adversario.
4. Cargar al adversario por detrás, salvo que éste obstruya o dificulte la jugada.
5. Cargar al adversario de manera violenta o peligrosa.
6. Agredir o intentar agredir, salivar o insultar al adversario.
7. Sujetar al adversario con las manos o impedirle la acción con cualquier parte del brazo o piernas.
8. Empujar al adversario con las manos o los brazos.
9. Disputar el balón frontal o lateralmente al adversario llegándole con la plantilla de uno o ambos pies en "plancha" para impedirle su acción.
10. Tocar, desviar, sostener o impulsar el balón con la mano o el brazo, intencionalmente, excluyendo al arquero ubicado en su área de meta.
11. Cargar o impedir el libre desplazamiento del arquero dentro de su área de meta.
12. Intervención del arquero más allá de la línea del medio campo caracterizándose su participación por el momento y punto exacto en que toca el balón, al jugador adversario, participando en cualquier acción o posibilidad de acción que impida el avance de una jugada adversaria.
13. Interponerse bruscamente entre el balón y un jugador adversario para impedir su normal desplazamiento, y obstaculizar intencionalmente la visión del adversario para evitar sus evoluciones.

Tiro penal

Se concederá un tiro libre penal si un jugador cometiera falta personal dentro del área de meta, independientemente de la posición del balón y siempre que éste se halle en juego.

Faltas técnicas.

Se sancionará con un lanzamiento lateral desde el sitio más cercano al lugar donde ocurrió la infracción.

1. El arquero que demorara más de cinco segundos la reposición del balón al juego, una vez que el mismo estuviera controlado y en condiciones de ser jugado.
2. El jugador que pisara o inmovilizara el balón con los pies contra el suelo durante más de cinco segundos, impidiendo que sea jugado libremente.
3. El jugador que impidiera una jugada sujetando o atenazando el balón con los pies, pierna o con el cuerpo, contra el suelo impidiendo que pueda ser jugado libremente, salvo el arquero, estando caído en su propia área para defender su arco.

4. El jugador que haya pateado un tiro libre, penal, doble penal, saque inicial o que haya efectuado un lanzamiento, el cual haya sido devuelto por uno de los postes o el travesaño o haya pegado accidentalmente en uno de los Árbitros, no podrá tocarlo por segunda vez antes de que otro jugador lo haga.
5. El jugador que demorara más de cinco segundos la puesta en juego del balón en ejecución de cualquier tiro libre, de meta, de pena máxima, de lanzamiento lateral o de esquina, desde el momento que el Arbitro da la orden para su ejecución. (En el tiro inicial la demora de los 5 seg no se considera falta técnica; en el lanzamiento de esquina si y se reinicia con lanzamiento lateral).
6. El jugador que, no estando debidamente uniformado, tocara el balón en juego.
7. El jugador que utilizara expresiones, movimiento de brazos para tratar de distraer o engañar al adversario o fingiendo ser compañero de equipo.
8. El arquero que recibiera, en reanudación o continuación de juego, un pase hecho por un compañero de equipo. El arquero al tener dominado el balón con los pies dentro del área no podrá tomarlo con las manos para continuar con la jugada (auto habilitación).
9. Si el arquero soltara o situara el balón en el suelo, inmóvil o rodando, intencionalmente, el mismo se hallará en juego para ser disputado o impulsado por cualquier jugador, no pudiendo el arquero jugarlo con los pies.
10. El equipo que demorase más de 15 (quince) segundos la posesión del balón en su medio campo.
11. El arquero que efectuara un lanzamiento de balón directamente más allá de la línea central, sin haber tocado su medio campo o a cualquier jugador situado en el mismo.

Sanciones disciplinarias.

Falta sancionable con una amonestación.
Un jugador será amonestado obligatoriamente y se le exhibirá tarjeta amarilla si comete alguna de las siguientes faltas:
1. Infringir persistentemente estas Reglas
2. Demostrar con palabras o gestos, disconformidad con las decisiones arbitrales.
3. Ser culpable de conducta antideportiva.
4. Abandonar deliberadamente el campo de juego sin el permiso del Árbitro.
5. Retrasar deliberadamente la reanudación del juego
6. No respetarla distancia reglamentaria en un saque de meta, lanzamiento lateral, lanzamiento de esquina, tiro libre o balón a tierra. (Saque de meta-fuera del área, lanzamiento lateral-esquina, balón a tierra un (1) mt y tiro libre con barrera tres (3) mts).
7. Entrar o volverá entrar en el terreno de juego sin el permiso del Árbitro, o contravenir el procedimiento de sustitución.
8. Por mano intencional.
9. Intervención del arquero más allá de su medio campo.
10. Los integrantes del cuerpo técnico serán amonestados de la misma manera que las anteriores si:
11. Entraran al campo de juego, para instruir o increpar a los jugadores, incluso a auxiliarles, sin autorización

arbitral.
12. Se dirigieran inadecuadamente a los árbitros, anotador y/o cronometrador, a sus adversarios o al público.
13. Recomendaran visiblemente a sus jugadores la práctica de juego desleal o antideportivo.

Faltas acumulables y tiros libres.

Se considerarán como faltas acumulables todas las acciones tipificadas como faltas personales.
1. En la ejecución del tiro libre ningún jugador adversario podrá aproximarse a menos de tres metros del balón hasta que el mismo esté en juego, tampoco obstaculizará o interrumpirá la trayectoria del jugador que lo va a ejecutar.
2. Cada equipo podrá incurrir hasta en 5 (cinco) faltas acumulables, en cada periodo de juego, conservando su derecho a la formación de barreras con jugadores, ante la ejecución de su adversario.
3. A partir de la sexta falta acumulable del equipo, las faltas personales se castigaran con un doble penal en cuya ejecución no se permitirá la formación de barrera al infractor ni la presencia de jugadores entre el arco del equipo penalizado y el balón situado inmóvil para dicha ejecución, salvo el arquero defensor. Se ejecutará obligatoriamente desde el segundo punto penal.
4. Cada atleta de un equipo podrá incurrir hasta en cinco faltas, una vez cumplidas inmediatamente será descalificado con la tarjeta azul además de aplicársela la sanción económica correspondiente a cada Confederación, Federación, Asociación Nacional afiliada a la AMF.
5. El anotador avisará obligatoriamente al banco respectivo a partir de la 4ª falta cometida por un mismo jugador. El anotador utilizará indicadores numerados del 1 al 5 los que irá levantando visiblemente a medida que los equipos cometan sus faltas acumulables.
6. En el caso de sancionarse la quinta falta acumulable a un jugador, el anotador avisará a los Árbitros de manera a proceder a la descalificación del mismo del campo de juego.
7. Al señalarse un tiro libre con derecho a formación de barrera, el Árbitro levantará su brazo para medir la distancia correspondiente de la barrera y, una vez formada, ordenará la ejecución del mismo.
8. En caso de prolongación de tiempo extra reglamentario, éste se entenderá como continuación del segundo período de juego, conservándose las condiciones técnicas en las que concluyó en cuanto a las faltas individuales, los tiempos muertos concedidos y las tarjetas exhibidas.

Indumentaria

El uniforme deberá constar de: camisetas mangas largas o cortas, pantalones cortos, medias tres cuartos y zapatillas de lona o cuero suave con suela lisa y revestimiento de goma o caucho. Podrán utilizarse elementos elásticos u ortopédicos, suspensores, protectores (canilleras o espinilleras) los cuales deberán estar cubiertos completamente por las medias y ser de un material apropiado (goma, plástico o un material similar) y deberán proporcionar un grado razonable de protección. Si se utilizan pantalones térmicos, éstos deberán tener el color

principal.

Los arqueros utilizarán uniforme de color diferente al de los restantes jugadores; se les permitirá el uso de pantalones largos sin bolsillos ni cremalleras; no deberán llevar objetos que resulten peligrosos para ellos mismos o para los demás jugadores, incluyendo cualquier tipo de accesorio.

Se utilizarán obligatoriamente camisetas numeradas en las espaldas, comprendidas entre 1 (uno) y 20 (veinte) cuyas alturas no superarán los 20 cm., con un mínimo de 15 cms. Deberá ser necesaria una clara diferenciación de color entre los números y la camiseta evitándose la repetición de números en cada equipo; también será obligatorio el uso de números, igualmente seriados de entre 10 a 12 cm. de alto situados en un lugar visible, en la parte delantera de la camiseta. (No obligatorio en el pantalón corto).

No se les permitirá la utilización de objetos peligrosos o inconvenientes para la práctica del juego; si a criterio de los Árbitros un jugador no obedeciese al ser requerido sobre estos extremos razonablemente, podrá ser amonestado.

El jugador que no se presenta debidamente uniformado según esta Regla será retirado temporalmente del campo de juego y podrá reintegrarse, una vez que reúna las condiciones normales de su uniforme y cuando el encuentro esté detenido.

Características del jugador

Los jugadores de cada equipo cada uno tiene su función, al igual que ocurre en cualquier otro deporte, y por eso tienen su nombre concreto. Más exactamente estas podemos decir que son las posiciones habituales:

Portero. Al igual que en el fútbol, se trata del jugador que se encuentra bajo la portería y que tiene como misión evitar que los lanzamientos del balón del jugador rival se conviertan en gol. Organiza el equipo, es el único jugador que ve el campo completo y puede corregir a sus jugadores por si les ganan alguna posición. El portero realiza jugadas al igual que sus compañeros llamadas salidas de presión.
Debe ser veloz, en desplazamientos cortos y en movimientos segmentarios (piernas y brazos), la velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento como jugador de campo, son fundamentales para realizar acciones eficaces en múltiples situaciones de juego.
Condiciones generales del portero de fútbol de salón:
Debe ser rápido en la toma de decisiones (percepción, solución mental, solución motriz) ya que su visión periférica dentro del campo es inmejorable para saber cuál es la mejor opción para dar continuidad al juego.

Debe poseer un buen desarrollo muscular y equilibrado entre el tren superior e inferior, ya que al margen de las acciones técnicas propias del portero dentro del área: paradas, despejes, rechaces, pases, etc., puede realizar acciones de jugador de campo en el resto de espacio: conducir el balón, pasar, controlar, disparar a portería, etc.
Debe tener una gran flexibilidad y movilidad articular ya que en múltiples acciones de juego esta capacidad se pone de manifiesto,
Debe ser quién realice acciones de temporización durante el partido, inicie el ataque y/o el contraataque a partir del saque de portería, organice el equipo en defensa, dé confianza al equipo y no debe dejar de comunicarse con los jugadores de campo durante todo el partido.
Debe ser un líder para el equipo, un eje de comunicación entre el banquillo y el campo, templado y equilibrado pero con carácter, muy concentrado en sus acciones, debe poseer un alto grado de anticipación, tener una autoestima alta, la presión debe ser su aliada y no su adversaria.
Debe dominar la técnica específica defensiva de su puesto en el campo, así como determinadas acciones básicas del jugador de campo, la primera para evitar el gol y las segundas para ser el iniciador del ataque y posible integrante del mismo.

Pivote. Este es el jugador de máxima responsabilidad en la marca. Su trabajo es principalmente la defensa, debe marcar al libero, cerrar espacios y llegar a su zona defensiva si el balón pasa a esta zona. En las jugadas de balón detenido, es su responsabilidad marcar al pivote por delante. Se coloca en el punto penal del equipo contrario.
El pivote es el jugador más próximo a la portería contraria para meter gol lo que seria en fútbol 11 el delantero. El pivote normalmente suele ser el jugador más grande del equipo, se caracteriza por su juego de espalda para que le llegue ayuda para intentar marca gol y predomina su juego rematador y finalizador.

Libero. Tiene la responsabilidad de marcar al pivote, anticipar cualquier balón que ingrese a su posición, evitar los remates desde la zona defensiva. Se coloca normalmente frente a su área de meta, un poco atrás de sus demás compañeros, debe saber cubrir la espalda de los compañeros y moverse en los diferentes espacios que se presenten. Se ubica por delante del portero como base de la línea de tres jugadores al ataque y último jugador de campo a la defensiva. Este jugador suele ser el que mueve mucho el juego, y es uno de los jugadores, después del portero, que debe organizar al equipo.

Laterales. Su función es marcar a los laterales, cerrar espacios por dentro, por fuera, atrás y prever cualquier balón que ingrese a su posición. Son los jugadores que están mas pegados a las bandas para abrir o ensanchar el campo estos jugadores son caracterizados por la velocidad por eso juegan en las bandas y depende de la colocación que quiera el entrenador juegan arriba con el pivote o abajo con el cierre por ejemplo formando un rombo con tres atrás y el pivote arriba 1-3-1 o formando un rombo con uno atrás y tres arriba 1-1-3 los laterales tienen que defender y atacar casi al mismo tiempo bien es cierto que en el fútbol de salón defienden y atacan

todos pero los laterales más aún. Son jugadores que realizan el juego de cara a la portería contraria y su gran faceta son los contrataques gracias a su velocidad.

Caracterización del fútbol de salón

Es un deporte colectivo muy parecido al fútbol, presentando diferencias con respecto al terreno de juego, medidas de la cancha, medidas de la portería, peso y tamaño del balón y algunas reglas de juego.

Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería.

Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos.

Se puede afirmar que el fútbol de salón es una actividad de carácter aeróbico con frecuencia cardíaca en valores próximos a los del umbral anaeróbico, con fases muy frecuentes de alta intensidad en las que se realizan acciones explosivas y sprints que provocan una cierta acumulación de lactato, convirtiéndose en una actividad dinámica y variable. En cuanto al trabajo de la resistencia, la intensidad y el tiempo, son los factores más importantes, ya que determinan las vías metabólicas a través de la cual obtenemos la energía. La actividad física en cuestión determina si la fuente de energía es producida aeróbica o anaeróbicamente.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

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

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

F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1-I2-I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2-I3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1-I2-I3
				Asistida	I1-I2-I3
				Resistida	I1-I2-I3
				Balística	I1-I2-I3

				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	I3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I2-I3
				Anaeróbica	I2-I3
			FUERZA	Adaptación anatómica	I1-I2-I3
				Fuerza Resistencia	I1-I2-I3
				Fuerza Máxima	I1-I2
				Fuerza Explosiva	I1-I2
				Fuerza Hipertrofia	F3
			VELOCIDAD	I2-I3	F2-F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I2-I3
			Equilibrio postural		I2-I3
			Estructuración espaciotemporal		I1-I2
			Lateralidad		I1-I2
			Independencia segmentaria		I1-I2

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

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOSDE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- I2-I3
				Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1- I2-I3
				Exploración zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco).	I1- I2-I3
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- I2-I3
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-I3
				Pases según: potencia (distancia), intención (alpie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3
				Utilización del balón en conducción, dribling (con ysin obstáculos).	I1- I2-I3
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1- I2-I3
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zonade golpe a balón.	I1- I2-I3
				Tipos de remates: ras depiso, media altura y elevados).	I1- I2-I3
				Tiro a Puerta	I1- I2-I3
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-I3
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-I3
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad ysuperioridad numérica.	
				Pases ; Duelos 1 vs. 1.	

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

8. METODOLOGIA

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

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

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

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

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

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

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo,los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y suaporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad,la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos.(Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".
- **Honestidad:** trata de hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.
- **COMPROMISO:** como valor debe generar en el ser humano, la aptitud de firmeza, seguridad y confianza, que no solo mejora la relación con el "otro", sino que también mejora la vida y relaciones con el "yo".
- **INTEGRACION:** aprenden a convivir con niños con deficiencias, comprendiendo, respetando y adoptando una actitud positiva ante las diferencias.
- **COLABORACION: trabajar en conjunto con otra u otras personas para realizar una obra o alcanzar un objetivo.**
- **COMPAÑERISMO**: El compañerismo es la actitud de quienes se acompañan y se apoyan entre sí para lograr algún fin.

10.2. Valores Paralímpicos.

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

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

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

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

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

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

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

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

12. CRITERIOS DE EVALUACION

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

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

En todas las categorías se realizará el control, seguimiento y evaluación a los deportistas donde se realiza un control de habilidades físicas, psicomotoras, capacidades coordinativas diferentes componentes para ello es necesario hacer una serie de pruebas donde se miden todas las situaciones que queremos medir y llevar control en todos los deportistas niños, niñas y jóvenes de la escuela de formación deportiva.

A continuación, se anuncia las pruebas a desarrollar.

- **Fuerza explosiva**
- **Potencia anaeróbica y láctica**
- **Técnica de del pase**
- **Técnica de conducción y regate**
- **Técnica individual con y sin balón**
- **Pruebas físicas**
- **La flexibilidad**
- **Desarrollo de la fuerza**

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

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

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

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

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

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

FA

-

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN 1

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Estimular el desarrollo sicomotor de los niños, niñas y jóvenes, para el logro de una actividad sana y saludable para su vida.
						RITMO	Promover, incentivar y masificar técnicamente la formación deportiva de la niñez y juventud.
						EQUILIBRIO	Desarrollar en el deportista el sentido de equilibrio a traves de actividades acordes a sus capacidades y desarrollos físicos.
						ORIENTACION	Orientar trabajos interdisciplinarios e interinstitucionales para el fomento educativo, desarrollo investigativo, fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos, que mejoren de la salud física y mental de las personas.
						DIFERENCIACION	Fomentar el desarrollo del niño a través de la superación física y la competición.
						REACCIÓN	Orientar la capacidad a traves de tecnicas deportivas que se desarrollen en el futbol de salon
						ADAPTACIÓN	Propiciar la práctica y la construcción de una cultura física.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Explorar posibilidades de movimiento del cuerpo en una formacion física.
						CORRER	Ejecutar adecuadamente los test de rendimiento físico.
						SALTAR	Explorar posibilidades de movimiento del cuerpo en una formacion física.
						ATRAPAR	Ejecuta habilidades básicas del fútbol de salón como la recepcion del balón
						RODAR	Ejecutar habilidades básicas para poner en practica en los enfrentamientos deportivos.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	Desarrollar practicas necesarias que vayan orientando el concepto de fuerza y su tipo.
						MAXIMA	Desarrollar practicas necesarias que vayan orientando el concepto de fuerza y su tipo.
						UTILIZACION DE GRADAS, ESCALINATAS, E IMPLEMENTOS ADECUADOS PARA SALTABILIDAD Y FUERZA	Realiza con precision ejercicios basicos para fuerza
						LANZAMIENTOS	Realiza ejercicios con precision.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Fundamentar los conceptos de resistencia aeróbica y anaerobia. 1. Desarrolla las capacidades físicas condicionales con ejercicios propios del Futbol de Salon. 2. Aplica la técnica de la carrera con movimientos de brazos y piernas en ejercicios de velocidad.
						ANAEROBICA	Fundamentar los conceptos de resistencia aeróbica y anaerobia. 1. Desarrolla las capacidades físicas condicionales con ejercicios propios del Futbol de Salon. 2. Aplica la técnica de la carrera con movimientos de brazos y piernas en ejercicios de velocidad
				3	VELOCIDAD	EN REACCION	Fortalecer las practicas necesarias para mejorar la velocidad de reacción. Identifica estimulos auditivos y visuales en el desarrollo de ejercicios de reacción.
						EN ANTICIPACION	Trabajar en velocidad de anticipación lo que permitira un mejor nivel de reaccion. Desarrolla los principios defensivos de forma aceptable
						EN MOVIMIENTO	Fortalecer la velocidad en los dos tipos de movimientos Cicliico y Aciclico.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD PASIVA	Trabajar la flexibilidad vinculandola con la fuerza.
						MOVILIDAD ACTIVA	Trabajar la flexibilidad vinculandola con la fuerza.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PRACTICA CON EL BALON	PASES	Comprension de la tecnica de pases al momento de las practicas con el balon y juego en grupo.
						DEFINICION	Tener claridad en los momentos que se requiere tomar la decision de definir en una jugada.
						RECEPCION	Desarrollo de la practica mejorando la recepcion de balon en movimiento, en punto fijo o pase a pase.
						CONTRO	Control y afianzamiento con el balon estatico y en movimiento.
						DRIBLIN	Realizar ejercicios por pareja y uno pasar al otro realizando driblin
				2	TECNICA SIN PELOTA	POSICIONAMIENTO EN LA CANCHA	Brindar la informacion necesaria con respecto a las diferentes jugadas que se presentan en el sitio de juego.
						MARCA	Reconocer el concepto y su importancia en un enfrentamiento deportivo.
						DESMARCA	Reconocer el concepto y su importancia en un enfrentamiento deportivo.
						LUCHA POR EL BALON	Conocer las tecnicas para disputar el balon sin generar faltas o daños a otros deportistas.
						FINTAS	Conocer las fintas que se pueden ejecutar en cualquier momento del partido
				3	PLANIFICACION	OBJETIVO DEL JUEGO	Entender que finalidad tiene el desarrollo de la actividad física en el proceso formativo de futbol de salon.
						FORTALECIMIENTO DE GRUPO	Reconocer la importancia del trabajo en equipo y el respeto hacia los compañeros
						EQUIPO DE JUEGO	Conocer que es un equipo de juego y quienes lo componen segùn sus posiciones.
						TACTICAS DE JUEGO	Conocer la tacticas de juego basicas
						RESISTENCIA	Trabajos de resitencia dependiendo la edad
				4	PREPARACION	ESTRATEGIA	Entender el concepto como parte fundamental de la formacion tecnica.
						CAMBIOS	Comprender los cambios que se generan en un equipo de juego, reconociendo sus posiciones y la importancia que tiene para un buen desarrollo y resultados en la practica deportiva.
						MOTIVACION	Incentivar al deportista para el desarrollo y formacion de la practica del futbol de salon.
				5	ORGANIZACIÓN DEL PARTIDO	POSICIONES	Reconocer las diferentes posiciones en un equipo de juego.
						COMPROMISOS	Dar a conocer la importancia que se tiene al momento de integrar un equipo de juego en Futbol de Salon.
						TACTICAS	Reconocer la importancia que tiene los procesos que el formador deportivo indica a los deportistas.
						DESCANSO Y SUEÑO	La importancia del descanso antes y despues de una competencia
						HIDRATACION	Importacia de la hidratacion durante y antes del partido
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESEÑA HISTORICA	Reconocer la historia del nacimiento del futbol de salon como practica deportiva
						FUTBOL DE SALON EN COLOMBIA	Conocer el proceso evolutivo del Futbol de Salon y su llegada a Colombia como deporte.
						ASOCIACIONES EN EL FUTBOL DE SALON	Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol de salon.
				2	REGLAMENTACION	EVOLUCION DEL REGLAMENTO	Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol de salon como practica deportiva
						PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Conocer las reglas que se utilizan en el momento de una competencia deportiva.
						IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS	Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	USO ADECUADO DEL UNIFORME	Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo.
						TRABAJO EN EQUIPO	Desarrollar y Fortalecer el concepto de trabajo en equipo
						BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Desarrollar en el deportista el respeto hacia la actividad física, horarios, compañeros y formador deportivo.
						COMPROMISO	Desarrollar el valor del compromiso a traves de la integracion y buen ambiente de grupo en el proceso de formacion.
						INTEGRACION	Reconocer la importancia que tiene la integracion de cada uno de los deportistas como un solo grupo.
						COLABORACION	Generar en el deportista el sentido de colaboracion tanto para con sus compañeros como con el formador en el momento que se requiera algun tipo de apoyo.
						COMPAÑERISMO	Desarrollar en los deportistas un nivel de compañerismo fuerte y que permita el avance del proceso formativo en la escuela deportiva.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconocer la importancia de la higiene personal antes y despues del proceso de entrenamiento deportivo.
						ALIMENTACIÓN	Comprender que la alimentacion es la base importante para un buen desempeño físico.
						PRESENTACION PERSONAL	Comprender que la presentacion personal es parte del respeto a la institucion y compañeros.
						DESCANSO Y SUEÑO	Demostrar que el descanso y buen tiempo de sueño es vital para un rendimiento aceptable en el entrenamiento físico.
						EJERCICIO FISICO	Reconocer que el ejercicio físico es importante para una vida sana
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mantener una buena actitud frente a los compañeros y formadores deportivos.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer que el esfuerzo es un paso fundamental de superacion en los entrenamientos y formaciones deportivas.
						TRABAJOS DE MOTIVACION	Matener la motivacion durante el entrenamiento
						Motivación relacionada con el yo	El jugador demuestra un deseo constante de superación
						Motivación centrada en la consecusión de objetivos	El jugador es capaz de sobreponerse a situaciones para lograr los objetivos
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mantener la concentracion necesaria para entender los marcos teoricos y deportivos del futbol de salon.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener una buena convivencia con el equipo de trabajo, compañeeros y formador deportivo, asi como con su entorno.
						AUTOCONFIANZA	Detectar su nivel de confianza para poder controlarla y conseguir así un nivel óptimo. Tanto si tiene un exceso de confianza, como la falta de confianza
						LIDERAZGO	controla correctamente las diferentes situaciones psicosociales
						COMUNICACIÓN	Mantener la comunicación (verbal y no verbal) con los compañeros para la organización táctica y para apoyarse unos a otros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PRE - DEPORTIVOS.	Mantener la participacion activa
						JUEGOS DE RELEVOS	Mantener la participacion activa
						LA RISA	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada
						ENCONTRAR SU PAREJA	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA GALLINA CIEGA	Generar en el deportista la autoconfianza ante una situacion
						EL ESCONDITE	Desarrollar las habilidades de memoria y concentracion del deportista
						DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD FINA Y COORDINACIÓN VISO MANUAL	FORTALECER LA CREATIVIDAD Y LA MOTRICIDAD FINA
						PELOTTA LOCA	Desarrollar capacidad de reaccion
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	Desarrollar la creatividad de los deportistas
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Participa activamente con los compañeros y padres de familia.
						EL ARTE DE IMPROVISAR	Desarrollar las habilidades de cada deportista en el momento de que se vea en situaciones a las cuales deba resolver algun problema.
						TITERES	Reconoce la importancia del trabajo en equipo y convivencia en situaciones complejas
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVO DE OBSTACULOS	Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas.
						RELEVOS CON BALON	Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas.
						CIRCUITOS DE CONDUCCION	Desarrollar habilidades de coordinacion viso pedica y viso manual
						CIRCUITOS DE AGILIDAD	Desarrollar habilidades de coordinacion viso pedica y viso manual
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERBARRIOS	Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo.
						FESTIVAL DE HABILIDADES CON BALON	Desarrollar habilidades técnicas.
						REY DEL PENAL	Desarrollar habilidades en la tecnica de definicion
						RONDOS	Desarrollo de habilidades tecnicas y tacticas

FECHA DE ENTREGA	15-mar-23
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	fabian enrique serrano medina
MUNICIPIO	guataqui

FA

-

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN 2

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUNDAMENTACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	coordina movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí, realiza los movimientos con precisión, economía y eficacia.
						RITMO	ejecuta rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo del exterior reproduciéndolo en forma de movimiento
						EQUILIBRIO	mantiene relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo con los movimientos a desarrollar.
						ORIENTACION	realiza los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad que desarrolla.
						DIFERENCIACION	realiza de manera consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual.
						REACCIÓN	realiza deforma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. (la fuerza, la resistencia y la velocidad)
						ADAPTACIÓN	se adapta a determinadas condiciones del movimiento pero al presentarse una nueva situación, permite cambiar y volver adaptarse
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	desarrolla el movimiento de manera adecuada cuando ejemplo: El peso del cuerpo se apoya alternativamente en una pierna y en otra
						CORRER	relaiza la locomocion de manera correcta en los movimientos a desarrollar
						SALTAR	estimula el movimiento de manera correcta con los ejercicios con impulso y sin impulso, con una pierna.
						ATRAPAR	realiza de manera adecuada los movimientos con sus manos tales como lanzar y atrapar el balón
						RODAR	desarrollar de manera correcta el desplazamiento corporal que se realiza alrededor del su eje horizontal o vertical, sobre una superficie, en el cuál interviene toda la estructura corporal.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	utilización de gradas para realizar los saltos anteriores, siempre en subida.	realiza con presicion las actividades impuestas
						ejercicios para lanzamientos	realiza con presicion las actividades impuestas
						fuerza explosiva	desarrolla de manera correcta los ejercicios expuestos
						lanzamientos	Realiza ejercicios con precision.
				2	RESISTENCIA	Aerobica	Desarrolla un amplio trabajo de resistencia aeróbica y anaerobia.
						Anaerobica	Desarrolla un amplio trabajo de resistencia aeróbica y anaerobia.
				3	VELOCIDAD	En reaccion	Desarrollar la velocidad de reacción a traves de la practica deportiva
						En anticipacion	Trabajar en velocidad de anticipación lo que permitira un mejor nivel de reaccion.
						En movimiento	Desarrollar la velocidad en los dos tipos de movimientos Ciclico y Acicilco.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD PASIVA	Trabajar la flexibilidad vinculandola con la fuerza.
						MOVILIDAD ACTIVA	Trabajar la flexibilidad vinculandola con la fuerza.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA INDIVIDUAL CON Y SIN BALON	desarrollar la tecnica individual	desarrolla y reconoce la tecnica individual
						tecnica colectiva	controla la tecnica colectiva
						ejercicios adecuados para el manejo de las tecnicas.	aplica de manera aceptable los ejercicios y tareas impuestas
				2	POSICIONES BÁSICAS	PROPIAS DE LA DISCIPLINA ADOPTAR POSICIONES PARA LA RECIONES EL PASE Y LOS SHOUTS.	Reforzar los conceptos conocidos con respecto a las diferentes jugadas que se presentan en el sitio de juego.
						MARCA	Fundamentar el concepto y su importancia en un enfrentamiento deportivo.
						DESMARCA	Desarrollar las practicas necesarias para realizar desmarcas de manera limpia sin generar faltas.
						LUCHA POR EL BALON	Fortalecer las tecnicas para disputar el balon sin generar faltas o daños a otros deportistas.
						BÁSICOS Y PROPIOS DE LA DISCIPLINA: AL FRENTE, ATRÁS, DERECHA, IZQUIERDA, DIAGONAL DERECHA AL FRENTE, DIAGONAL IZQUIERDA AL FRENTE, DIAGONAL IZQUIERDA ATRÁS, DIAGONAL DERECHA ATRÁS CON DESPLAZAMIENTO LATERAL CON PASO AÑADIDO Y CON PASO CRUZADO. CORRER Y SALTAR	1. Reconoce diferentes desplazamientos mediante la práctica de actividades lúdicas, pre - deportivas y recreativas. 2. Se desplaza en forma controlada y armoniza en diferentes direcciones. 3. Adopta una posición adecuada de acuerdo a el desplazamiento exigido o desarrollado en los ejercicios, o juegos. 4. Reconoce los patrones básicos de desplazamiento en el terreno de juego.
				3	PLANIFICACION	OBJETIVO DEL JUEGO	Entender que finalidad tiene el desarrollo de la actividad fisica en el proceso formativo de futbol de salon.
						FORTALECIMIENTO DE GRUPO	Reconocer la importancia del trabajo en equipo y el respeto hacia los compañeros
						EQUIPO DE JUEGO	Conocer que es un equipo de juego y quienes lo componen según sus posiciones.
				4	PREPARACION	ESTRATEGIA	Entender el concepto como parte fundamental de la formacion tecnica.
						CAMBIOS	Comprender los cambios que se generan en un equipo de juego, reconociendo sus posiciones y la importancia que tiene para un buen desarrollo y resultados en la practica deportiva.
						MOTIVACION	Incentivar al deportista para el desarrollo y formacion de la practica del futbol de salon.
				5	TECNICA DEL TIRO A PORTERIA, AMAGUES Y ENGAÑOS	ejercicios practicos para el desarrollo de las tecnicas	aplica y controla correctamente la tecnica
						juegos predeportivos	desarrolla correctamente los juegos realizados
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA	reconoce e identifica la historia del futbol de salon
						FUTBOL DE SALON EN COLOMBIA	Conocer el proceso evolutivo del Futbol de Salon y su llegada a Colombia como deporte.
						ASOCIACIONES EN EL FUTBOL DE SALON	Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol de salon.
				2	REGLAMENTACION	EVOLUCION DEL REGLAMENTO	Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol de salon como practica deportiva
						PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Conocer las reglas que se utilizan en el momento de una competencia deportiva.
						IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS	Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	USO ADECUADO DEL UNIFORME	Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo.
						TRABAJO EN EQUIPO	Desarrollar y Fortalecer el concepto de trabajo en equipo
						BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Fortalecer en el deportista el respeto hacia la actividad fisica, horarios, compañeros y formador deportivo.
						COMPROMISO	Fundamentar el valor del compromiso a traves de la integracion y buen ambiente de grupo en el proceso de formacion.
						INTEGRACION	Reconocer la importancia que tiene la integracion de cada uno de los deportistas como un solo grupo.
						COLABORACION	Generar en el deportista el sentido de colaboracion tanto para con sus compañeros como con el formador en el momento que se requiera algun tipo de apoyo.
						COMPAÑERISMO	Fortalecer en los deportistas un nivel de compañerismo fuerte y que permita el avance del proceso formativo en la escuela deportiva.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconocer la importancia de la higiene personal antes y despues del proceso de entrenamiento deportivo.
						ALIMENTACIÓN	Comprender que la alimentacion es la base importante para un buen desempeño fisico.
						PRESENTACION PERSONAL	Comprender que la presentacion personal es parte del respeto a la institucion y compañeros.
						DESCANSO Y SUEÑO	Demostrar que el descanso y buen tiempo de sueño es vital para un rendimiento aceptable en el entrenamiento fisico.
						EJERCICIO FISICO	Reconocer que el ejercicio fisico es importante para una vida sana
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mantener una buena actitud frente a los compañeros y formadores deportivos.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer que el esfuerzo es un paso fundamental de superacion en los entrenamientos y formaciones deportivas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mantener la concentracion necesaria para entender los marcos teoricos y deportivos del futbol de salon.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener una buena convivencia con el equipo de trabajo, compañeeros y formador deportivo, asi como con su entorno.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos predeportivos	participa de manera activa en la actividad deportiva
						juegos de relevos	participa de manera activa en la actividad deportiva
						LA RISA	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada
						EL NAUFRAGO:	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada
				2	JUEGOS TRADICIONALES	la lleva	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						carrera de sacos	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						la soga o cuerda	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						ponchado	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	actividad fisica musicalizada	participa de manera activa en la actividad artistica
						PINTURA	Desarrollar la creatividad de los deportistas
						EL ARTE DE IMPROVISAR	Desarrollar las habilidades de cada deportista en el momento de que se vea en situaciones a las cuales deba resolver algun problema.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circuitos fisico - tecnico	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circu
						circuitos de agilidad	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circu
						circuitos de conduccion	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circu
						RELEVO DE OBSTACULO	Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festival de habilidades	desarrolla habilidades motoras y basicas
						REY DEL PENAL	Desarrollar habilidades en la tecnica de definicion
						MINI FUTBOL	Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo.
						FUTBOL ENANO	Desarrollar la fuerza de piernas y el colectivismo a través del juego.

FECHA DE ENTREGA	15-mar-23
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	fabian enrique serrano medina
MUNICIPIO	guataqui

FA

-



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN 3

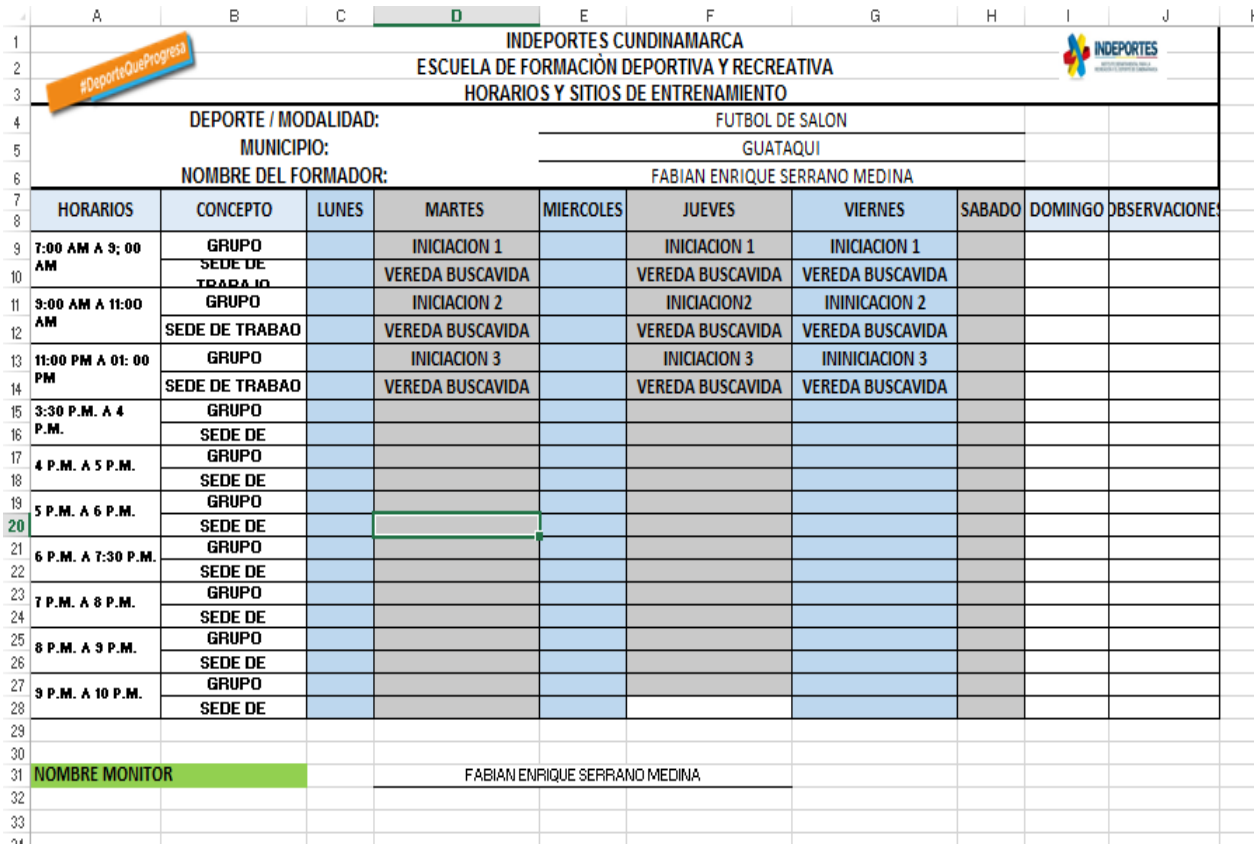
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PERFECCIONAMIENTO		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	coordina movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí, realiza los movimientos con precisión, economía y eficacia.
						RITMO	ejecuta rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo del exterior reproduciéndolo en forma de movimiento
						EQUILIBRIO	mantiene relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo con los movimientos a desarrollar.
						ORIENTACION	realiza los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad que desarrolla.
						DIFERENCIACION	realiza de manera consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual.
						REACCIÓN	realiza deforma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. (la fuerza, la resistencia y la velocidad)
						ADAPTACIÓN	se adapta a determinadas condiciones del movimiento pero al presentarse una nueva situación, permite cambiar y volver adaptarse
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	desarrolla el movimiento de manera adecuada cuando ejemplo: El peso del cuerpo se apoya alternativamente en una pierna y en otra
						CORRER	relaiza la loconocion de manera correcta en los movimientos a desarrollar
						SALTAR	estimula el movimiento de manera correcta con los ejercicios con impulso y sin impulso, con una pierna.
						ATRAPAR	realiza de manera adecuada los movimientos con sus manos tales como lanzar y atrapar el balón
						RODAR	desarrollar de manera correcta el desplazamiento corporal que se realiza alrededor del su eje horizontal o vertical, sobre una superficie, en el cuál interviene toda la estructura corporal.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	Perfeccionar las practicas necesarias que vayan orientando el concepto de fuerza y su tipo.
						MAXIMA	Perfeccionar las practicas necesarias que vayan orientando el concepto de fuerza y su tipo.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fundamentar los conceptos de resistencia aeróbica y anaerobia.
						ANAEROBICA	Fundamentar los conceptos de resistencia aeróbica y anaerobia.
				3	VELOCIDAD	EN REACCION	Desarrollar la velocidad de reacción a traves de la practica deportiva
						EN ANTICIPACION	Trabajar en velocidad de anticipación lo que permitira un mejor nivel de reaccion.
						EN MOVIMIENTO	Desarrollar la velocidad en los dos tipos de movimientos Ciclico y Aciclico.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD PASIVA	Trabajar la flexibilidad vinculandola con la fuerza.
						MOVILIDAD ACTIVA	Trabajar la flexibilidad vinculandola con la fuerza.
		TECNICO	DESTREZAS	1	METODOLÓGIA QUE AUMENTAN EL EFECTO DE LOS EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO	La renovación periódica de los ejercicios.	aplica los ejercicios dispuestos para el perfccionamiento tecnico
						El incremento de la dificultad en la ejecución de los mismos	aplica los ejercicios dispuestos para el perfccionamiento tecnico
						Combinar destrezas de movimiento	aplica los ejercicios dispuestos para el perfccionamiento tecnico
						Realizar los ejercicios a elevada velocidad	aplica los ejercicios dispuestos para el perfccionamiento tecnico
						Ejecutar destrezas con fatiga acumulada	aplica los ejercicios dispuestos para el perfccionamiento tecnico
				2	MEJORAMIENTO Y CONTROL DE LA TECNICA	Observación directa, correccion, aplicación dentro del campo de juego.	Oncrementa la frecuencia de los diferentes controles y corrige los errores durante la practica.
						Asistencia para correccion de tecnica.	Corrige con perfeccion los errores tecnicos
						Juegos deportivos y recreativos	Corregir, analizar, el desarrollo individual de la tecnica de los educandos para beneficio del grupo.
				3	PLANIFICACION	OBJETIVO DEL JUEGO	Entender que finalidad tiene el desarrollo de la actividad fisica en el proceso formativo de futbol de salon.
						FORTALECIMIENTO DE GRUPO	Reconocer la importancia del trabajo en equipo y el respeto hacia los compañeros
						EQUIPO DE JUEGO	Conocer que es un equipo de juego y quienes lo componen según sus posiciones.
				4	PREPARACION	ESTRATEGIA	Desarrollar a traves de la practica los conceptos estrategicos como parte fundamental de la formacion tecnica.
						CAMBIOS	Fundamentar los conceptos referente a los cambios que se generan en un equipo de juego, reconociendo sus posiciones y la importancia que tiene para un buen desarrollo y resultados en la practica deportiva.
						MOTIVACION	incentivar al deportista para el desarrollo y formacion de la practica del futbol de salon.
				5	FUNDAMENTOS TECNICOS	Fintas - Regates	1. Ejecuta correctamente las fintas con obstáculos. 2 Realiza Fintas con oposiciones. 3. Mantiene una adecuada posición corporal para la ejecución de fintas. 4. Ejecuta ejercicios de regates con adversarios
						Golpeos de Cabeza - Pivotajes	Aplica correctamente los golpeos de cabeza para la recepción y la definición. Identifica los movimientos propios del pivotaje.
						Cierres - Giros	Utiliza los diferentes despejes en situación real de juego. Realiza desplazamientos de giros, sin y con balón.
						Zig-Zag - Dribling	Realiza dominios de balón con ejercidos de zig – zag. Ejecuta ejercicios de defensa sobre balones lanzados en finta hacia zonas 2, 3 y 4 Realiza ejercicios de defensa de zonas 1,6 y 5 hacia zona 8.
						Definiciones	Determina cual superficie de contacto es adecuada para una definición
		TACTICO		1	ACTIVIDADES TACTICO - ESTRATEGICAS	sistema de contraataque 3-1, 4-0	aplica correctamente los diferentes sistemas tacticos
						sistemas de rotacion	aplica correctamente los diferentes sistemas tacticos
						Partidos de entrenamiento a la máxima intensidad de 5' minutos de juego y con recuperación de 2' para corregir errores.	aplica correctamente los diferentes sistemas tacticos
						Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios jugadores/as,	aplica correctamente los diferentes sistemas tacticos
						Partidos de competición	aplica correctamente los diferentes sistemas tacticos
				2	RETROALIMENTACION DEL DESARROLLO TACTICO	test para perfeccionar la tactica de juego	controla y desarrola los ejecicos tacticos con presicion
						juegos predeportivos	controla y desarrola los ejecicos tacticos con presicion
						ejercicios para desarollar la capacidad tactica	controla y desarrola los ejecicos tacticos con presicion
				3	INTRODUCCION A LOS DIFERENTES SISTEMAS DE ROTACION	introduccion a los sistemas de rotacion	identifica y aplica los sistemas de rotacion con perfeccion
						vetajas y desventajas de los diferentes sistemas	identifica y aplica las ventajas y reconoce las desventajas de los sistemas de rotacion con perfeccion
						INTRODUCCION A LOS DIFERENTES SISTEMAS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS	desarrolla las diferentes sistemas con perfeccion
						CAPACIDADES TACTICAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS	desarrolla las diferentes capacidades con perfeccion
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESEÑA HISTORICA	Reforzar el conocimiento sobre el nacimiento del futbol de salon como practica deportiva
						FUTBOL DE SALON EN COLOMBIA	Conocer el proceso evolutivo del Futbol de Salon y su llegada a Colombia como deporte.
						ASOCIACIONES EN EL FUTBOL DE SALON	Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol de salon.
				2	REGLAMENTACION	EVOLUCION DEL REGLAMENTO	Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol de salon como practica deportiva
						PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Conocer las reglas que se utilizan en el momento de una competencia deportiva.
						IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS	Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	USO ADECUADO DEL UNIFORME	Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo.
						TRABAJO EN EQUIPO	Desarrollar y Fortalecer el concepto de trabajo en equipo
						BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	DEPORTIVIDAD	identifica y asimila el valor expuesto
						COMPAÑERISMO	reconoce y aplica correctamente el valor expuesto
						RESPETO	aplica correctamente el valor expuesto
						LIDERAZGO	Participa activamente y toma decisiones en el entorno
						COLABORACION	Generar en el deportista el sentido de colaboracion tanto para con sus compañeros como con el formador en el momento que se requiera algun tipo de apoyo.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconocer la importancia de la higiene personal antes y despues del proceso de entrenamiento deportivo.
						ALIMENTACIÓN	Comprender que la alimentacion es la base importante para un buen desempeño fisico.
						PRESENTACION PERSONAL	Comprender que la presentacion personal es parte del respeto a la institucion y compañeros.
						DESCANSO Y SUEÑO	Demostrar que el descanso y buen tiempo de sueño es vital para un rendimiento aceptable en el entrenamiento fisico.
						EJERCICIO FISICO	aplica el ejercicio como habito de vida saludable y crecimiento deportivo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mantener una buena actitud frente a los compañeros y formadores deportivos.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer que el esfuerzo es un paso fundamental de superacion en los entrenamientos y formaciones deportivas.
						pensamientos racionales, flexibles y positivos contribuyen a la dureza mental	controla correctamente las diferentes situaciones psicosociales
						mantener su rendimiento pese a todas las presiones e influencias externas que el fútbol salón conlleva	controla correctamente las diferentes situaciones psicosociales
						detectar su nivel de confianza para poder controlarla y conseguir así un nivel óptimo. Tanto si tiene un exceso de confianza, como la falta de confianza	controla correctamente las diferentes situaciones psicosociales
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	asimila corretamente los ejercicios y test expuestos para el buen desarrollo de la atencion y la concentracion
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	recepciona de manera correcta las actividades ludicas
						MANEJO DE CONDUCTAS	reconoce e identifica las variables del entorno que podrian generear las diferentes conductas
						TRABAJO EN EQUIPO	identifica de manera correcta el trabajo en el entorno como equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos predeportivos	participa de manera activa en la actividad deportiva
						juegos de relevos	participa de manera activa en la actividad deportiva
						TREN CIEGO	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada. Generacion de confianza
						LA TEMPESTAD	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada
				2	JUEGOS TRADICIONALES	la lleva	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						carrera de sacos	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						la soga o cuerda	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						EL AHORCADO	Ejercitar el golpeo con el empeine interior.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	actividad fisica musicalizada	participa de manera activa en la actividad artistica
						manualidades	desarrolla habilidades motoras y basicas
						EL ARTE DE IMPROVISAR	Desarrollar las habilidades de cada deportista en el momento de que se vea en situaciones a las cuales deba resolver algun problema.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circuitos fisico - tecnico	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circuitos
						circuitos de agilidad	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circuitos
						circuitos de conduccion	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circuitos
						GEMELOS	mejorar la respuesta y la cooperación. ¿Qué pareja trabaja de la manera más armonicas?
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festival de habilidades	desarrolla habilidades motoras y basicas
						CAMPEONATO FUTBOL DE SALON ESCUELAS DEPORTIVAS	Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo.
						REY DEL PENAL	Desarrollar habilidades en la tecnica de definicion

FECHA DE ENTREGA	15-mar-23
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	fabian enrique serrano medina
MUNICIPIO	guataqui

FA

-

HORARIOS



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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: GUATAQUI
NOMBRE DEL FORMADOR: FABIAN ENRIQUE SERRANO MEDINA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO		INICIACION 1		INICIACION 1	INICIACION 1			
	SEDE DE TRABAJO		VEREDA BUSCAVIDA		VEREDA BUSCAVIDA	VEREDA BUSCAVIDA			
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO		INICIACION 2		INICIACION2	ININICACION 2			
	SEDE DE TRABAO		VEREDA BUSCAVIDA		VEREDA BUSCAVIDA	VEREDA BUSCAVIDA			
11:00 PM A 01: 00 PM	GRUPO		INICIACION 3		INICIACION 3	ININICIACION 3			
	SEDE DE TRABAO		VEREDA BUSCAVIDA		VEREDA BUSCAVIDA	VEREDA BUSCAVIDA			
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								

NOMBRE MONITOR: FABIAN ENRIQUE SERRANO MEDINA

OBLIGACON -ACTIVIDAD NO 04

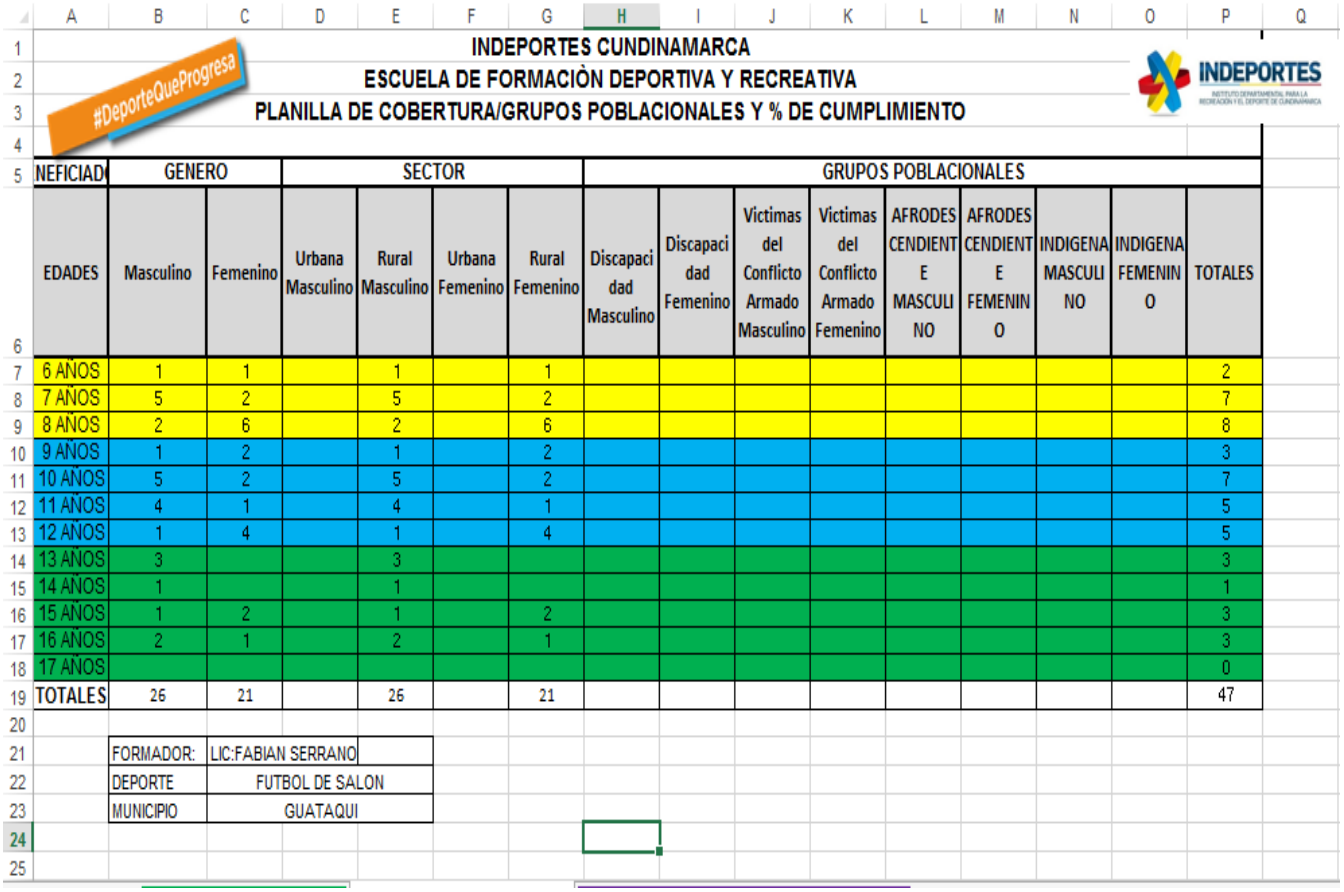
MES	NIVEL DE FORMACION	TEMATICA
MARZO	INICIACION 1	ESQUEMA COPRORAL TENSION RELEJACION
	INICIACION 2	FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO-PARTES DE CONTACTO CON EL ELEMENTO-CONDUCCION-PASE- VALOR DEL RESPETO
	ININCIACION 3	FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO-PARTES DE CONTACTO CON EL ELEMENTO-CONDUCCION-PASE- VALOR DEL RESPETO

FA

-

OBLIGACION -ACTIVIDAD NO 05

POBLACIONAL



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

NEFICIAD	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	1	1		1		1									2
7 AÑOS	5	2		5		2									7
8 AÑOS	2	6		2		6									8
9 AÑOS	1	2		1		2									3
10 AÑOS	5	2		5		2									7
11 AÑOS	4	1		4		1									5
12 AÑOS	1	4		1		4									5
13 AÑOS	3			3											3
14 AÑOS	1			1											1
15 AÑOS	1	2		1		2									3
16 AÑOS	2	1		2		1									3
17 AÑOS															0
TOTALES	26	21		26		21									47

FORMADOR:	LIC:FABIAN SERRANO
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO	GUATAQUI

FA

-

OBLIGACON - ACTIVIDAD NO 06

EL USO CORRECTO DE LA PRENDA INSTITUCIONAL EN LAS SESIONES DE CLASE O EN LOS EVENTOS QUE SEAN CONVOCADOS

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</table>

FA

-

OBLIGACION -ACTIVIDAD NO 07

SESIONES DE CLASE MARZO

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	16/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LA ORGANIZACIÓN Y CONCEPTUALIZACION DEL ESQUEMA CORPORAL PARA QUE A SU VEZ LOGRE MEJORARY ENRIQUECER SUS REPERTORIO DE POSTURAS Y POSICIONES BASICAS POR MEDIO DE EXPERIENCIAS INTRIDUCORIAS A LA ADAPTACON Y ADQUISICION DE LOS PRIMEROS CONCEPTOS TEMPORO ESPACIALES.			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	conocimiento corporal	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludo de bienvenida. Luego con una movilidad articular y antes de realizar el movimiento se nombrara e identificara la parte indicada.
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	jugaremos a la lleva : un compañero sera quien tenga que tratar de ir corriendo a tocar a un compañero y los demas tratar de que no lo logre. El docente dara una indicacion que tiene que ver con correr pero tocando una parte del cuerpo. De no ser correcto debera ser quien coja a los demas. seguido en circulo realizaremos estiramientos y luego un momento para hidratacion.
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	relevos	EJERCICIO 1	despazamiento en linea recta e identifacion de diferentes partes del cuerpo	en grupos según cantidad de chicos el primero de cada fila debera salir corriendo en linea recta hasta un cono ubicado a 10 metros, dara un giro y regresara hasta donde el compañero. Pero para que el pueda salir nuevamete debera tocar la parte delcuerpo que el docente le indico antes de salir a correr.
15 MIN. MIN.		ronda infantil	EJERCICIO 2	reconcimineot partes del cuerpo	ronda EL JUEGO DEL CALENTAMIENTO: consiste en repeteri despues del docente. Este es el juego del calentamiento hay que seguir la orden del sargento.. Solados a la carga con una mano, con la otr y asi sucesivamente incluyendo diferentes partes del cuerpo y que los chicos haga el papel de sargento tambien.
20 MIN. MIN.		golpea tu balon	EJERCICIO 3	familiarizacion el elemento y reconocimiento corporal y zonas de contacto	cada niño o niña tendra un balo o pelota y debera iniciar tocandola o colocandola en la parte del cuerpo que indique el docente. Asi mismo realizara lanzamientos y debera atraparla. Luego se le socializara a los deportistas las dferentes partes de contacto del balon con el cuerpo. partiendodesde los pies (born¿de interno, externo, empeine punta y talon). luego rodillas muslo hombros y cabeza.
30 MIN. MIN.		integracion	JUEGO	mini partido con variantes en reglas	en esta actividad se jugara pero unicamente realizando pases de balon entre compañeros pasandose el balon con las manos. Se permitira correr con el baln pero si es intersectado o se le cae debera ser entregado al docente para volver a inicar el otro equipo.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
			RETO PROXIMA SESION	proxima clase ¿deberan saludar según indique docente: rodilla con rodilla etc etc	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	16/03/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FAMILIARIZAR AL DEPORTISTA CON EL BALON Y SUS DIFERENTES PUNTOS DE CONTACTO			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO ACTIVACION	EJERCICIO 1	Actividad grupal patiendo de lo individual a lo grupal	jugaremos A LA LLEVA donde uno de los deportistas sera quien la lleve y debera sin salirsen de la media cancha tratar de tocar a un compañero. Si lo hace sera esa persona quien la lleve y si se salen de la zona delimitada igual se quedara. Tendremos una variable la cual consiste en hacerlo en parejas deonde es iportante que tanto la pareja que la lleve como los demas siempre deben permaneces juntos.
15 MIN.		DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivudal según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga. asi como tambien tratar de levantarlo del suelo sin utilizar las manos: pisandolo y jalandolo para ser levantado con el mismo pie y tratar de dominarlo).
15 MIN.		conduccion	EJERCICIO 3	trabajo en grupos de 3. cnduccion borde interno, externo punta y planta del pie	dos conos ubicados a 20 metros. En uno se hacen 2 deportistas, en el otro el restante. Desde el punto que hay 2 chicos sale el primero con balon llevandlo con el borde interno hasta llegar donde su compañero quien recibe y sale de igual forma hacia el otro lado. deberan hacer un recorrido con borde pie derecho y otro con izquierdo. la variable es hacerlo jalandolo con la pltan pero desplazandose hacia atras y luego hacia adelante
30 MIN.		conduccion	EJERCICIO 4	conduccion borde interno externo y alterno: mini partido	en la misma ubicación que el ajercicio anterios debera conducir balo con borde interno, entrega balon y sale el siguiente. Debera hacer un recorrdio con dereha y otro con izquierda. Luego lo hara pasando el balon de un pie al otro utilizando sus bordes internos. terminamos con minipartido
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
			RETO PROXIMA SESION	evidenciar mejor dominio de balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	16/03/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	FAMILIARIZAR AL DEPORTISTA CON EL BALON Y SUS DIFERENTES PUNTOS DE CONTACTO			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO ACTIVACION	EJERCICIO 1	Actividad grupal patiendo de lo individual a lo grupal	jugaremos A LA LLEVA donde uno de los deportistas sera quien la lleve y debera sin salirsen de la media cancha tratar de tocar a un compañero. Si lo hace sera esa persona quien la lleve y si se salen de la zona delimitada igual se quedara. Tendremos una variable la cual consiste en hacerlo en parejas deonde es iportante que tanto la pareja que la lleve como los demas siempre deben permaneces juntos.
15 MIN.		DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivudal según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga. asi como tambien tratar de levantarlo del suelo sin utilizar las manos: pisandolo y jalandolo para ser levantado con el mismo pie y tratar de dominarlo).
15 MIN.		conduccion	EJERCICIO 3	trabajo en grupos de 3. cnduccion borde interno, externo punta y planta del pie	dos conos ubicados a 20 metros. En uno se hacen 2 deportistas, en el otro el restante. Desde el punto que hay 2 chicos sale el primero con balon llevandlo con el borde interno hasta llegar donde su compañero quien recibe y sale de igual forma hacia el otro lado. deberan hacer un recorrido con borde pie derecho y otro con izquierdo. la variable es hacerlo jalandolo con la pltan pero desplazandose hacia atras y luego hacia adelante.
30 MIN.		conduccion	EJERCICIO 4	conduccion borde interno externo y alterno: mini partido	en la misma ubicación que el ajercicio anterios debera conducir balo con borde interno, entrega balon y sale el siguiente. Debera hacer un recorrdio con dereha y otro con izquierda. Luego lo hara pasando el balon de un pie al otro utilizando sus bordes internos. terminamos con minipartido
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
MIN.			RETO PROXIMA SESION	evidenciar mejor dominio de balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	17/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LA ORGANIZACIÓN Y CONCEPTUALIZACION DEL ESQUEMA CORPORAL PARA QUE A SU VEZ LOGRE MEJORARY ENRIQUECER SUS REPERTORIO DE POSTURAS Y POSICIONES BASICAS POR MEDIO DE EXPERIENCIAS INTRIDUCORIAS A LA ADAPTACON Y ADQUISICION DE LOS PRIMEROS CONCEPTOS TEMPORO ESPACIALES.			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** CONOCIMIENTO CORPORAL	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludi de bienvenida. Luego con una movilidad articular y antes de realizar el movimineot se nombrara e identificara la parte indicada. Jugaremos SIMON DICE: donde el docente sera simo y dara una orden como tocar su cabeza etc etc. Pero antes de la orden siempre debera ir orecedida de la frase simon dice. de no ser asi la orden no es valida. quien se vaya equivcando va saliendo del juego y pasara a ser juez y revisar quien se equivoca. se hablara luego sobre esquema corporal relaconado a la higiene personal
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	JUEGO LA MANCHA: un chico sera la mancha y debera correr tratar de coger a un compañero. Si el compeñero es tocado en la espalda debara llevar una mano alli tanto el como lo demas del grupo. Con el balon debera colocarlo en el lugar o parte del cuerpo indicado. aclarar en los juegos tratar de no tocar partes intimas de los niños y niñas.
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	velocidad en equipos	EJERCICIO 1	despazamiento en linea recta e identifacion de diferentes partes del cuerpo	ademas de trabajar la velocidad trabajaremos el esquema corporal. En filas el primero debera salir corriendo obervando al docente haber en que parte de su cuerpo tiene ubicado el balo. Asi correra hasta dar la vuelta al cono y regresar a entregar el balon asu compañero que estara pendiente si el docente cambio de lugar el elemento.
15 MIN. MIN.		ronda infantil	EJERCICIO 2	reconcimineot partes del cuerpo	ronda EL JUEGO DEL CALENTAMIENTO: consiste en repeteri despues del docente. Este es el juego del calentamiento hay que seguir la orden del sargento.. Solados a la carga con una mano, con la otr y asi sucesivamente incluyendo diferentes partes del cuerpo y que los chicos haga el papel de sargento tambien.
20 MIN. MIN.		golpea tu balon	EJERCICIO 3	familiarizacion el elemento y reconocimiento corporal y zonas de contacto	cada niño o niña tendra un balo o pelota y debera iniciar tocandola o colocandola en la parte del cuerpo que indique el docente. Asi mismo realizara lanzamientos y debera atraparla. Luego se le socializara a los deportistas las dferentes partes de contacto del balon con el cuerpo. partiendodesde los pies (born¿de interno, externo, empeine punta y talon). luego rodillas muslo hombros y cabeza.
30 MIN. MIN.		integracion	JUEGO	mini partido con variantes en reglas	en esta actividad se jugara pero unicamente realizando pases de balon entre compañeros pasandose el balon con las manos. Se permitira correr con el baln pero si es intersectado o se le cae debera ser entregado al docente para volver a inicar el otro equipo.
5 **MIN.**	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
			RETO PROXIMA SESION	evidenciar mejor dominio de balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	17/03/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FAMILIARIZAR AL DEPORTISTA CON EL BALON Y SUS DIFERENTES PUNTOS DE CONTACTO E INICIAR EJERCICIOS DE PASE Y CONDUCCION			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO ACTIVACION	EJERCICIO 1	Actividad grupal patiendo de lo individual a lo grupal	JUEGO LA CADENITA: un deportistas debera correr a perseguir a los demas compañeros en una zonadelimitada, y a medida que se los va cogiendo se van agarrando de la mano y asi ir a perseguira otro. No sera valida la cogida si la caeena se suelta. Si alguno se sale de la zona automaticamente se unira.
15 MIN.		DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivudal según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga. asi como tambien tratar de levantarlo del suelo sin utilizar las manos: pisandolo y jalandolo para ser levantado con el mismo pie y tratar de dominarlo).
15 MIN.		conduccion	EJERCICIO 3	trabajo en grupos de 3 condiccion y pase	en grupos de 3. a una distancia de 15 metros. En un cono se ubican 2 deportistas y al frente el otro. El balon parte de donde hay 2. sale el primero conduciendo con borde interno y en la mitad debe parar mirar al comapñero y hacer un pase con borde interno. al hacer el pase ira a reemplazar el compañero que alla esta.
30 MIN.		juego	EJERCICIO 4	mini partido 5vs 5	partidos 5 vs 5 socializando algunas normas de juego.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
MIN.			RETO PROXIMA SESION	evidenciar mejor dominio de balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	17/03/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	FAMILIARIZAR AL DEPORTISTA CON EL BALON Y SUS DIFERENTES PUNTOS DE CONTACTO E INICIAR EJERCICIOS DE PASE Y CONDUCCION			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO ACTIVACION	EJERCICIO 1	Actividad grupal patiendo de lo individual a lo grupal	JUEGO LA CADENITA: un deportistas debera correr a perseguir a los demas compañeros en una zonadelimitada, y a medida que se los va cogiendo se van agarrando de la mano y asi ir a perseguira otro. No sera valida la cogida si la caeena se suelta. Si alguno se sale de la zona automaticamente se unira.
15 MIN.		DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivudal según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga. asi como tambien tratar de levantarlo del suelo sin utilizar las manos: pisandolo y jalandolo para ser levantado con el mismo pie y tratar de dominarlo).
15 MIN.		conduccion	EJERCICIO 3	trabajo en grupos de 3 condiccion y pase	en grupos de 3. a una distancia de 15 metros. En un cono se ubican 2 deportistas y al frente el otro. El balon parte de donde hay 2. sale el primero conduciendo con borde interno y en la mitad debe parar mirar al comapñero y hacer un pase con borde interno. al hacer el pase ira a reemplazar el compañero que alla esta.
30 MIN.		juego	EJERCICIO 4	mini partido 5vs 5	partidos 5 vs 5 socializando algunas normas de juego.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
MIN.			RETO PROXIMA SESION	evidenciar mejor dominio de balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	RESPETO-TOLERANCIA	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	21/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	POSIBILITAR AL NIÑO EXPERIENCIAS RECREATIVAS QUE PERMITAN VIVENCIAR Y EXPERIMENTAR SITUACIONES PARCIALES Y TOTALES DE TENION Y RELAJACION POR MEDIO DE JUEGOS GRUPALES Y EJERCICIOS DE IMITACION PARA QUE ASI EL NIÑO O NIÑA PUEDA DIFERENCIAR ESTOS CONCEPTOS.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA TENSION RELEJACION	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludi de bienvenida. Luego con una movilidad articular.
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	RONDAS Y ESTIRAMIENTOS	Inicimos con la ronda EL LOBO ubicados en un circulo y un niño o niña estara en el centro haciendo las veces de lobo. Los demas cantaran la ronda: JUGUEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS EL LOBO ESTA. EL LOBO ESTA? Y el lobo iniciara con acciones de la cotididanidad.(despertarse, bañarse etc). para entonar estos estribilos deben ir dando vuetas en cirulo o segun indique dicente(saltando, agachados). para luego realizar estiramientos y es allli donde fortaleceremos y exlicaremos diferencia entre un musculo tensionado y otro relajado.
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	tension relajacion	EJERCICIO 1	actividades individuales y colectivas	en grupos de 3 uno de ellos en el medio a una distancia de 1 metro empujar a un compañero y el en posicion recta con brazos a los lados se dejara ir hacia el otro compañero, quien debra recibirlo sin dejarlo caer. (intercambian roles) de igual maner dos niños ubicados de espaldas uno trata de levantar a otro en forma alterna.- de frente en parejas se jalaran tratando de arrastrar al compañero.
15 MIN. MIN.		tension relajacion	EJERCICIO 2	actividades individuales y colectivas	juego: TIRA LA CUERDA: aquí en equipo deberan sostener una cuerda y entre todos halaran hasta tratar que uno del grupo contrario o mas pasen la linea divisoria. Luego deberan overse coo GELATINAS evidenciando su cuerpo relajado. Y cuando se diga como ROBOT deberan moverse totalmente tensos.
15 MIN. MIN.		relevos	EJERCICIO 3	tareas colectivas e individuales	en grupos dependiendo la cntidad de niñosy niñas se ubicaran en filas conlas piernas totalmente abiertas y evidenciando TENSION. El primero tendra un balon y a la señal lo pasaran por medio de las piernas de todos hasta llegar al utlimo, quien saldra corriendo hasta llegar a un cono y regresar para hacerlo nuevamente.
30 MIN. MIN.		integracion	JUEGO	mini partido con variantes en reglas	se realizaran encuentros 5 vs 5 sociaizando normas basicas del futbol de salon.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase	estiramientos con balon y vuelta a la calma.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	21/03/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION Y PASE EN DIFERENTES FORMAS JUGADAS			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN. MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD CONDUCCION	EJERCICIO 1	velocidad conduccion y entregas	relevos por equipos: en grupos dependiendo cantidad de deportistas con balon en el primer deportista, a la señal saldra corriendo en linea recta y volvera anetregar el balon a compañero pasando a ocupar el pueto de atrás. VARIANTES: en zigzag, yendo de frente regresando de espaldas y la ultima seria lo llva al cono en la ano y regresa conduciendo.
15 MIN. MIN.		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION DIFERENTES PUNTOS DE CONATO DEL PIE Y PASES	En parejas a 20 metros de distancia. Quien tiene el balon conduce 10 metros y realiza un pase. Luego corre se acerca al compaero quien le regresa el balon y debera pararlo y regresar a repetir el ejercicio.
15 MIN. MIN.		PASES Y DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	5 VS 5	Se jugaran unos partidos pero los pases deberan hacerse con las manos y no podra dar mas de dos pases para soltar el balon. El rival intentara intersectar pases. Si el balon cae se regresa al juez y este lo entrega al equipo contrario. Podran anotar gol yno es permitido forsejear por el balon. quien lo haga se otorga falta.
30 MIN. MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	5 VS 5	En ste ejercicio si jugaremos con los pies y nomas basicas.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de clase.	estiramientos
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	21/03/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION Y PASE EN DIFERENTES FORMAS JUGADAS			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD CONDUCCION	EJERCICIO 1	velocidad conduccion y entregas	relevos por equipos: en grupos dependiendo cantidad de deportistas con balon en el primer deportista, a la señal saldra corriendo en linea recta y volvera anetregar el balon a compañero pasando a ocupar el pueto de atrás. VARIANTES: en zigzag, yendo de frente regresando de espaldas y la ultima seria lo llva al cono en la ano y regresa conduciendo.
15 MIN.		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION DIFERENTES PUNTOS DE CONATO DEL PIE Y PASES	En parejas a 20 metros de distancia. Quien tiene el balon conduce 10 metros y realiza un pase. Luego corre se acerca al compaero quien le regresa el balon y debera pararlo y regresar a repetir el ejercicio.
15 MIN.		PASES Y DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	5 VS 5	Se jugaran unos partidos pero los pases deberan hacerse con las manos y no podra dar mas de dos pases para soltar el balon. El rival intentara intersectar pases. Si el balon cae se regresa al juez y este lo entrega al equipo contrario. Podran anotar gol yno es permitido forsejear por el balon. quien lo haga se otorga falta.
30 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	5 VS 5	En ste ejercicio si jugaremos con los pies y nomas basicas.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de clase.	estiramientos
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	RESPETO-TOLERANCIA	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	23/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	POSIBILITAR AL NIÑO EXPERIENCIAS RECREATIVAS QUE PERMITAN VIVENCIAR Y EXPERIMENTAR SITUACIONES PARCIALES Y TOTALES DE TENION Y RELAJACION POR MEDIO DE JUEGOS GRUPALES Y EJERCICIOS DE IMITACION PARA QUE ASI EL NIÑO O NIÑA PUEDA DIFERENCIAR ESTOS CONCEPTOS.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: TENSION RELEJACION	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludi de bienvenida. Luego con una movilidad articular.
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	RONDAS Y ESTIRAMIENTOS	Inicimos con la ronda EL LOBO ubicados en un circulo y un niño o niña estara en el centro haciendo las veces de lobo. Los demas cantaran la ronda: JUGUEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS EL LOBO ESTA. EL LOBO ESTA? Y el lobo iniciara con acciones de la cotididanidad.(despertarse, bañarse etc). para entonar estos estribilos deben ir dando vuetas en cirulo o segun indique dicente(saltando, agachados). para luego realizar estiramientos y es allli donde fortaleceremos y exlicaremos diferencia entre un musculo tensionado y otro relajado
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	tension relajacion	EJERCICIO 1	actividades individuales y colectivas	en grupos de 3 uno de ellos en el medio a una distancia de 1 metro empujar a un compañero y el en posicion recta con brazos a los lados se dejara ir hacia el otro compañero, quien debra recibirlo sin dejarlo caer. (intercambian roles) de igual maner dos niños ubicados de espaldas uno trata de levantar a otro en forma alterna.- de frente en parejas se jalaran tratando de arrastrar al compañero.
15 MIN. MIN.		tension relajacion	EJERCICIO 2	actividades individuales y colectivas	juego: TIRA LA CUERDA: aquí en equipo deberan sostener una cuerda y entre todos halaran hasta tratar que uno del grupo contrario o mas pasen la linea divisoria. Luego deberan overse coo GELATINAS evidenciando su cuerpo relajado. Y cuando se diga como ROBOT deberan moverse totalmente tensos.
15 MIN. MIN.		relevos	EJERCICIO 3	tareas colectivas e individuales	en grupos dependiendo la cntidad de niñosy niñas se ubicaran en filas conlas piernas totalmente abiertas y evidenciando TENSION. El primero tendra un balon y a la señal lo pasaran por medio de las piernas de todos hasta llegar al utlimo, quien saldra corriendo hasta llegar a un cono y regresar para hacerlo nuevamente.
30 MIN. MIN.		integracion	JUEGO	mini partido con variantes en reglas	se realizaran encuentros 5 vs 5 sociaizando normas basicas del futbol de salon.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase	estiramientos con balon y vuelta a la calma.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	23/03/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION Y PASE EN DIFERENTES FORMAS JUGADAS			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN. **MIN.**		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 **MIN.** MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD CONDUCCION	EJERCICIO 1	velocidad conduccion y entregas	relevos por equipos: en grupos dependiendo cantidad de deportistas con balon en el primer deportista, a la señal saldra corriendo en linea recta y volvera anetregar el balon a compañero pasando a ocupar el pueto de atrás. VARIANTES: en zigzag, yendo de frente regresando de espaldas y la ultima seria lo llva al cono en la ano y regresa conduciendo.
15 MIN. **MIN.**		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION DIFERENTES PUNTOS DE CONATO DEL PIE Y PASES	En parejas a 20 metros de distancia. Quien tiene el balon conduce 10 metros y realiza un pase. Luego corre se acerca al compaero quien le regresa el balon y debera pararlo y regresar a repetir el ejercicio.
15 MIN. **MIN.**		PASES Y DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	5 VS 5	Se jugaran unos partidos pero los pases deberan hacerse con las manos y no podra dar mas de dos pases para soltar el balon. El rival intentara intersectar pases. Si el balon cae se regresa al juez y este lo entrega al equipo contrario. Podran anotar gol yno es permitido forsejear por el balon. quien lo haga se otorga falta.
30 MIN. **MIN.**		JUEGO	EJERCICIO 4	5 VS 5	En ste ejercicio si jugaremos con los pies y nomas basicas.
10 **MIN.**	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de clase.	estiramientos
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	23/03/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION Y PASE EN DIFERENTES FORMAS JUGADAS			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD CONDUCCION	EJERCICIO 1	velocidad conduccion y entregas	relevos por equipos: en grupos dependiendo cantidad de deportistas con balon en el primer deportista, a la señal saldra corriendo en linea recta y volvera anetregar el balon a compañero pasando a ocupar el pueto de atrás. VARIANTES: en zigzag, yendo de frente regresando de espaldas y la ultima seria lo llva al cono en la ano y regresa conduciendo.
15 MIN.		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION DIFERENTES PUNTOS DE CONATO DEL PIE Y PASES	En parejas a 20 metros de distancia. Quien tiene el balon conduce 10 metros y realiza un pase. Luego corre se acerca al compaero quien le regresa el balon y debera pararlo y regresar a repetir el ejercicio.
15 MIN.		PASES Y DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	5 VS 5	Se jugaran unos partidos pero los pases deberan hacerse con las manos y no podra dar mas de dos pases para soltar el balon. El rival intentara intersectar pases. Si el balon cae se regresa al juez y este lo entrega al equipo contrario. Podran anotar gol yno es permitido forsejear por el balon. quien lo haga se otorga falta.
30 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	5 VS 5	En ste ejercicio si jugaremos con los pies y nomas basicas.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de clase.	estiramientos
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	24/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	POSIBILITAR AL NIÑO EXPERIENCIAS RECREATIVAS QUE PERMITAN VIVENCIAR Y EXPERIMENTAR SITUACIONES PARCIALES Y TOTALES DE TENION Y RELAJACION POR MEDIO DE JUEGOS GRUPALES Y EJERCICIOS DE IMITACION PARA QUE ASI EL NIÑO O NIÑA PUEDA DIFERENCIAR ESTOS CONCEPTOS.			SESION	13

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: TENSION RELEJACION — SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludi de bienvenida. Luego con una movilidad articular.
20 MIN. MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	JUEGO EL GATO Y EL RATON: en un circulo uno de los niños hara de gato y estara por fuera dl circulo. El otro niño sera raton y estara dentro. Deberan entablar un dialogo saludandose y diciendo que uno es mas rapido que el otro. Para ello deberan colocar una hora de versen para medir u velocidad. los demas deberan entonar mientras giran tomados de la mano: EL RELOJ DE JERUSALEN, DA LAS HORAS SIEMPRE BIEN DA LA UNA y asi hasta lolegar a la hra pactada y debera salir a coorer el raton e impdeir que gato locoja. variante cantidad e gatos y ratones. luego estiramientos
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	tension relejacion — EJERCICIO 1	transporta la estatua.y estatuas	en grupos de 3 debera uno acostarse en el suelo y relejar su cuerpo para que us dos compañeros lo tomen de brazos y piernas y lo trasladen a un unt determinado a 15 metros. Luego cambian de roles. Despues deberan correr y a sonar el slbato adoptaran una posicion rigida del cuerpo.
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	tiro al blanco — EJERCICIO 2	conduccion y pateo de balon	el niño o niña debera correr en linea recta luego en zigzag cruzar unos conos para luego patear un balon que puede variar en su peso con el fin de vivenciar la tension y la relejacion.
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	carretilla — EJERCICIO 3	actividad en parejas	en parejas, uno de los dos debera adoptar posicion cuadrupedia y el compañero lo tomara de los tobilos o cerca a la rodilla y debera con fuerza de brazos tratar de llegar a la meta ubicada a 10 metros. Debera hacer 3 recorridos pero alternando con su compañero.
30 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	integracion — JUEGO	mini partido con variantes en reglas	mini partidos en 5 vs 5
10 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
		— RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	24/03/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FAMILIARIZAR AL DEPORTISTA CON EL BALON Y SUS DIFERENTES PUNTOS DE CONTACTO E INICIAR EJERCICIOS DE PASE Y CONDUCCION			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO ACTIVACION	EJERCICIO 1	Actividad grupal patiendo de lo individual a lo grupal	JUEGO LA CADENITA: un deportistas debera correr a perseguir a los demas compañeros en una zonadelimitada, y a medida que se los va cogiendo se van agarrando de la mano y asi ir a perseguira otro. No sera valida la cogida si la caeena se suelta. Si alguno se sale de la zona automaticamente se unira.
15 MIN.		DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivudal según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga. asi como tambien tratar de levantarlo del suelo sin utilizar las manos: pisandolo y jalandolo para ser levantado con el mismo pie y tratar de dominarlo).
15 MIN.		conduccion	EJERCICIO 3	trabajo en grupos de 3 condiccion y pase	en grupos de 3. a una distancia de 15 metros. En un cono se ubican 2 deportistas y al frente el otro. El balon parte de donde hay 2. sale el primero conduciendo con borde interno y en la mitad debe parar mirar al comapñero y hacer un pase con borde interno. al hacer el pase ira a reemplazar el compañero que alla esta.
30 MIN.		juego	EJERCICIO 4	mini partido 5vs 5	partidos 5 vs 5 socializando algunas normas de juego.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	24/03/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	FAMILIARIZAR AL DEPORTISTA CON EL BALON Y SUS DIFERENTES PUNTOS DE CONTACTO E INICIAR EJERCICIOS DE PASE Y CONDUCCION			SESION	15

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO ACTIVACION	EJERCICIO 1	Actividad grupal patiendo de lo individual a lo grupal	JUEGO LA CADENITA: un deportistas debera correr a perseguir a los demas compañeros en una zonadelimitada, y a medida que se los va cogiendo se van agarrando de la mano y asi ir a perseguira otro. No sera valida la cogida si la caeena se suelta. Si alguno se sale de la zona automaticamente se unira.
15 MIN.		DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivudal según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga. asi como tambien tratar de levantarlo del suelo sin utilizar las manos: pisandolo y jalandolo para ser levantado con el mismo pie y tratar de dominarlo).
15 MIN.		conduccion	EJERCICIO 3	trabajo en grupos de 3 condiccion y pase	en grupos de 3. a una distancia de 15 metros. En un cono se ubican 2 deportistas y al frente el otro. El balon parte de donde hay 2. sale el primero conduciendo con borde interno y en la mitad debe parar mirar al comapñero y hacer un pase con borde interno. al hacer el pase ira a reemplazar el compañero que alla esta.
30 MIN.		juego	EJERCICIO 4	mini partido 5vs 5	partidos 5 vs 5 socializando algunas normas de juego.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	28/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PERMITIR AL NIÑO O IÑA LA POSIBILIDAD PARA QUE DESDE LAS POSICIONES MAS USUALES (DE PIE,CUADRUOEDIA,SENTADO), REALICE DIFERENTES MOVIMIENTOS QUE EXIJAN EL DESARROLLO DE HABILIDADES PROPIAS AL MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO, COMO DESPLAZAMIENTOS SOBRE OBSTACULOS, CARRERAS SOBRE UNA LINEA, DETENCIONES DESPUES DE MOVIMIENTOS.			SESION	16

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludi de bienvenida. Luego corta oracion respetand la libertad de culto. Llamado a lsiata y recomendaciones en clase.despues con una movilidad articular.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	se esparciran varios aros por todo el espacio. Los niños y niñas correran y deberan pisar dentro de un aro e inmediatamente salir a buscar otro. Cuando suene el silbato deberan correr y meterse en uno. Poco a poco quien quede sin aro sale y se sacara un aro por ronda. luego en circulo se haran estiramientos
15 MIN.	FASE CENTRAL	piedra papel o tijera	EJERCICIO 1	individual	se hara un camino cpn los aros y se formaran dos grupos. En cada extremo saldra el primero de cada grupo corriendo dentro de los aros, al encontrasen pararan y a la cuenta de 3 sacaran piedra papel tojera. Quien gane continua corriendo y el otro sale y automaticamnte debe arrancar otro compañero. el objetivo es no dejar que lleue a campo contrario.
15 MIN.		relevos	EJERCICIO 2	grupal	en grupos formando un tunel con piernas abiertas el primero atraviesa el tunel en cuadrupedia hasta llegar al final para luego correr 20 metros y regresar a chocar la ano para que salga su compañero.
15 MIN.		relevos	EJERCICIO 3	grupal	en grupos formando un tunel con piernas abiertas el primero atraviesa el tunel en cuadrupedia hasta llegar al final para luego correr 20 metros y regresar a chocar la ano para que salga su compañero. Las varibles estan en el desplazamiento que puede ser de forma lateral o en cieto tramo salto a un pie.
30 MIN.		integracion	JUEGO	mini partido con variantes en reglas	mini partidos en 5 vs 5
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	28/03/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	PROPICIAR EN NIÑOS Y NIÑAS ESPACIOS Y ACTIVIDADES QUE PERMITAN DESARROLLA DESTREZAS Y ASI TENER UN BUEN TOQUE DE BALON			SESION	17

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivudal según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga. asi como tambien tratar de levantarlo del suelo sin utilizar las manos: pisandolo y jalandolo para ser levantado con el mismo pie y tratar de dominarlo).
15 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 3	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	En parejas a una distancia de 15 metros del cono el primero sale conuciendo balon da vuelta al cono y regresa a entregarlo a compañero. Este hace el mimso ejercicio. Variable coloado conospara hacer zigzag
15 MIN.		pases	EJERCICIO 3	juego grupal	en circulo uno de los niños o niñas estara en la mitad previamente haberlo escogido al tingo y tango. Los demas e haran pses con la mano y el del centro intentara intersctar el balon. De lograrlo se queda quin lo lanzo o si se le cae a alguien igual entra.
30 MIN.		juego	EJERCICIO 4	mini partido 5vs 5	partidos 5 vs 5 socializando algunas normas de juego.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	28/03/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	PROPICIAR EN NIÑOS Y NIÑAS ESPACIOS Y ACTIVIDADES QUE PERMITAN DESARROLLA DESTREZAS Y ASI TENER UN BUEN TOQUE DE BALON			SESION	18

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivudal según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga. asi como tambien tratar de levantarlo del suelo sin utilizar las manos: pisandolo y jalandolo para ser levantado con el mismo pie y tratar de dominarlo).
15 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 3	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	En parejas a una distancia de 15 metros del cono el primero sale conuciendo balon da vuelta al cono y regresa a entregarlo a compañero. Este hace el mimso ejercicio. Variable coloado conospara hacer zigzag
15 MIN.		pases	EJERCICIO 3	juego grupal	en circulo uno de los niños o niñas estara en la mitad previamente haberlo escogido al tingo y tango. Los demas e haran pses con la mano y el del centro intentara intersctar el balon. De lograrlo se queda quin lo lanzo o si se le cae a alguien igual entra.
30 MIN.		juego	EJERCICIO 4	mini partido 5vs 5	partidos 5 vs 5 socializando algunas normas de juego.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	30/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PERMITIR AL NIÑO O IÑA LA POSIBILIDAD PARA QUE DESDE LAS POSICIONES MAS USUALES (DE PIE,CUADRUOEDIA,SENTADO), REALICE DIFERENTES MOVIMIENTOS QUE EXIJAN EL DESARROLLO DE			SESION	19

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN	TEMATICA: BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludi de bienvenida. Luego corta oracion respetand la libertad de culto. Llamado a lsiata y recomendaciones en clase.despues con una movilidad articular.
15 MIN.	FASE INICIAL: Predeportivos	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	se esparciran varios aros por todo el espacio. Los niños y niñas correran y deberan pisar dentro de un aro e inmediatamente salir a buscar otro. Cuando suene el silbato deberan correr y meterse en uno. Poco a poco quien quede sin aro sale y se sacara un aro por ronda. luego en circulo se haran estiramientos
20 MIN.	FASE CENTRAL: piedra papel o tijera	EJERCICIO 1	individual	se hara un camino cpn los aros y se formaran dos grupos. En cada extremo saldra el primero de cada grupo corriendo dentro de los aros, al encontrasen pararan y a la cuenta de 3 sacaran piedra papel tojera. Quien gane continua corriendo y el otro sale y automaticamnte debe arrancar otro compañero. el objetivo es no dejar que lleue a campo contrario.
15 MIN.	relevos	EJERCICIO 2	grupal	en grupos formando un tunel con piernas abiertas el primero atraviesa el tunel en cuadrupedia hasta llegar al final para luego correr 20 metros y regresar a chocar la ano para que salga su compañero.
15 MIN.	relevos	EJERCICIO 3	grupal	en grupos formando un tunel con piernas abiertas el primero atraviesa el tunel en cuadrupedia hasta llegar al final para luego correr 20 metros y regresar a chocar la ano para que salga su compañero. Las varibles estan en el desplazamiento que puede ser de forma lateral o en cieto tramo salto a un pie.
30 MIN.	integracion	JUEGO	mini partido con variantes en reglas	mini partidos en 5 vs 5
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	30/03/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	PROPICIAR EN NIÑOS Y NIÑAS ESPACIOS Y ACTIVIDADES QUE PERMITAN DESARROLLA DESTREZAS Y ASI TENER UN BUEN TOQUE DE BALON			SESION	20

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivdual según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga, asi como tambien tratar de
1 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 3	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	En parejas a una distancia de 15 metros del cono el primero sale conuciendo balon da vuelta al cono y regresa a entregarlo a compañero. Este hace el mimso ejercicio. Variable coloado conospara hacer zigzag
15 MIN.		pases	EJERCICIO 3	juego grupal	en circulo uno de los niños o niñas estara en la mitad previamente haberlo escogido al tingo y tango. Los demas e haran pses con la mano y el del centro intentara intersctar el balon. De lograrlo se queda quin lo lanzo o si se le cae a alguien igual entra.
		juego	EJERCICIO 4	mini partido 5vs 5	partidos 5 vs 5 socializando algunas normas de juego.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	30/03/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	PROPICIAR EN NIÑOS Y NIÑAS ESPACIOS Y ACTIVIDADES QUE PERMITAN DESARROLLA DESTREZAS Y ASI TENER UN BUEN TOQUE DE BALON			SESION	21

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivudal según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga. asi como tambien tratar de levantado del suelo sin utilizar las manos:
1 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 3	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	En parejas a una distancia de 15 metros del cono el primero sale conuciendo balon da vuelta al cono y regresa a entregarlo a compañero. Este hace el mimso ejercicio. Variable coloado conospara hacer zigzag
15 MIN.		pases	EJERCICIO 3	juego grupal	en circulo uno de los niños o niñas estara en la mitad previamente haberlo escogido al tingo y tango. Los demas e haran pses con la mano y el del centro intentara intersctar el balon. De lograrlo se queda quin lo lanzo o si se le cae a alguien igual entra.
		juego	EJERCICIO 4	mini partido 5vs 5	partidos 5 vs 5 socializando algunas normas de juego.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	31/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PERMITIR AL NIÑO O IÑA LA POSIBILIDAD PARA QUE DESDE LAS POSICIONES MAS USUALES (DE PIE,CUADRUOEDIA,SENTADO), REALICE DIFERENTES MOVIMIENTOS QUE EXIJAN EL DESARROLLO DE HABILIDADES PROPIAS			SESION	22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludi de bienvenida. Luego corta oracion respetand la libertad de culto. Llamado a lsiata y recomendaciones en clase.despues con una movilidad articular.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	se esparciran varios aros por todo el espacio. Los niños y niñas correran y deberan pisar dentro de un aro e inmediatamente salir a buscar otro. Cuando suene el silbato deberan correr y meterse en uno. Poco a poco quien quede sin aro sale y se sacara un aro por ronda. luego en circulo se haran estiramientos
20 MIN.	FASE CENTRAL	piedra papel o tijera	EJERCICIO 1	individual	se hara un camino cpn los aros y se formaran dos grupos. En cada extremo saldra el primero de cada grupo corriendo dentro de los aros, al encontrasen pararan y a la cuenta de 3 sacaran piedra papel tojera. Quien gane continua corriendo y el otro sale y automaticamnte debe arrancar otro compañero. el objetivo es no dejar que lleue a campo contrario.
15 MIN.		relevos	EJERCICIO 2	grupal	en grupos formando un tunel con piernas abiertas el primero atraviesa el tunel en cuadrupedia hasta llegar al final para luego correr 20 metros y regresar a chocar la ano para que salga su compañero.
15 MIN.		relevos	EJERCICIO 3	grupal	en grupos formando un tunel con piernas abiertas el primero atraviesa el tunel en cuadrupedia hasta llegar al final para luego correr 20 metros y regresar a chocar la ano para que salga su compañero. Las varibles estan en el desplazamiento que puede ser de forma lateral o en cieto tramo salto a un pie.
30 MIN.		integracion	JUEGO	mini partido con variantes en reglas	mini partidos en 5 vs 5
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	31/03/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	PROPICIAR EN NIÑOS Y NIÑAS ESPACIOS Y ACTIVIDADES QUE PERMITAN DESARROLLA DESTREZAS Y ASI TENER UN BUEN TOQUE DE BALON			SESION	23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivdual según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga, asi como tambien tratar de
1 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 3	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	En parejas a una distancia de 15 metros del cono el primero sale conuciendo balon da vuelta al cono y regresa a entregarlo a compañero. Este hace el mimso ejercicio. Variable coloado conospara hacer zigzag
15 MIN.		pases	EJERCICIO 3	juego grupal	en circulo uno de los niños o niñas estara en la mitad previamente haberlo escogido al tingo y tango. Los demas e haran pses con la mano y el del centro intentara intersctar el balon. De lograrlo se queda quin lo lanzo o si se le cae a alguien igual entra.
		juego	EJERCICIO 4	mini partido 5vs 5	partidos 5 vs 5 socializando algunas normas de juego.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	31/03/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	PROPICIAR EN NIÑOS Y NIÑAS ESPACIOS Y ACTIVIDADES QUE PERMITAN DESARROLLA DESTREZAS Y ASI TENER UN BUEN TOQUE DE BALON			SESION	24

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivudal según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga, asi como tambien tratar de
1 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 3	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	En parejas a una distancia de 15 metros del cono el primero sale conuciendo balon da vuelta al cono y regresa a entregarlo a compañero. Este hace el mimso ejercicio. Variable coloado conospara hacer zigzag
15 MIN.		pases	EJERCICIO 3	juego grupal	en circulo uno de los niños o niñas estara en la mitad previamente haberlo escogido al tingo y tango. Los demas e haran pses con la mano y el del centro intentara intersctar el balon. De lograrlo se queda quin lo lanzo o si se le cae a alguien igual entra.
		juego	EJERCICIO 4	mini partido 5vs 5	partidos 5 vs 5 socializando algunas normas de juego.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	guataqui Cundinamarca	FECHA	03/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Induccion al deporte y conceptos basicos del deporte			SESION	25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	Guataqui Cundinamarca	FECHA	03/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Induccion al deporte y conceptos basicos del deporte			SESION	26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	Guataqui Cundinamarca	FECHA	03/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Induccion al deporte y conceptos basicos del deporte			SESION	27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	Guataqui Cundinamarca	FECHA	04/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Induccion al deporte y conceptos basicos del deporte			SESION	28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	Guataqui Cundinamarca	FECHA	04/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Induccion al deporte y conceptos basicos del deporte			SESION	29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	Guataqui Cundinamarca	FECHA	04/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Induccion al deporte y conceptos basicos del deporte			SESION	30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	Guataqui Cundinamarca	FECHA	05/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Induccion al deporte y conceptos basicos del deporte			SESION	31

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	Guataqui Cundinamarca	FECHA	05/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Induccion al deporte y conceptos basicos del deporte			SESION	32

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Reespeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	Guataqui Cundinamarca	FECHA	05/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Induccion al deporte y conceptos basicos del deporte			SESION	33

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroalientacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	10/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Mejorar y trabajar la conducción por medio de ejercicios predeportivos y circuitos			SESION	34

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor del respeto	las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego "ponchados"	Consiste en que por turnos una persona lleva una pelota mediana (PONCHADOR), y tiene que perseguir a los otros jugadores (CORREDORES) para tirarles el balón. Si un jugador corredor es
25 MIN.	FASE CENTRAL	conducccion	EJERCICIO 1	conduccion de balon superficcies de contacto Nº de jugadores: Tríos Espacio: 20 repeticiones: 5-10'/ 10 repeticiones	Se colocan en tríos. Un cono situado a una distancia de unos 15-20 metros. Se realiza una conducción hasta el cono, se rodea y se vuelve a
25 MIN.		circuito de conduccion	EJERCICIO 2	conduccion en zig-zag Nº de jugadores: Grupos de 4-5 jugadores. Espacio: 20x20 m. Duración/repeticiones: 5-10'/15 repet. Material: 1 balón por jugador	Se realiza un circuito continuo en donde se trabaja los diferentes tipos de conducción de balón. El circuito sería de la siguiente forma: 1) Conducción entre conos en zig-zag con el interior de ambos pies. 2) Conducción con el interior del pie en slalom
20 MIN.		conduccion de balon con rivales	EJERCICIO 3	conduccion en espacio reducido Nº de jugadores: Gran grupo. Espacio: 10x10 Duración/repeticiones: 5-10'. Material: 1 balón por jugador/cada 2 jugadores.	un espacio reducido, se distribuyen jugadores con balón que deben conducirlo por el espacio. Habrán un número determinado de jugadores que deberán intentar robarlo y quedárselo en su poder para intentar ellos conducirlo mientras que los nuevos
20 MIN.		juego	relevos	Nº de jugadores: Gran grupo. Espacio: 20x20 mínimo Duración/repeticiones: 5-10'. Material: 2 balones por fila, conos de colores.	Se hacen dos equipos y los jugadores se colocan en fila, estando el primero de la misma con un balón. Delante de ellos, en un espacio de unos 20 metros aproximadamente se colocan diferentes
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	por parejas se ubicaran a los deportistas para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que manejen control y dominio de balon en la casa y lo practiquen con una bolsa primer	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	honestidad	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	10/03/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	fortecer el dominio y control del balon en forma individual y grupal			SESION	35

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la honestidad	para proponer este argumento, y a los niños que deseen jugar les mostrará el área o rincón de juego donde pueden hacerlo, seguidamente les preguntará, ¿quién seréis en el juego?, para
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego "policias y ladrones"	Consiste en que por turnos una persona lleva una pelota mediana (PONCHADOR), y tiene que perseguir a los otros jugadores (CORREDORES) para tirarles el balón. Si un jugador corredor es
25 MIN.	FASE CENTRAL	control	EJERCICIO 1	control individual Nº de jugadores: uno Espacio: 20x20 repeticiones: 5-10'/ 10 repeticiones. Material: 1 balón	Individualmente, cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos)
25 MIN.		control por parejas	EJERCICIO 2	control por parejas Nº de jugadores: Grupos de 2 Espacio: 20x20 m. repeticiones: 5-10'/15 repet. Material: 1 balón por parejas	. Por parejas el jugador A tiene el balón y su compañero b se sitúa al lado de un cono. A pasa el balón hacia B quien debe controlar la pelota y orientarla para superar el cono que tiene al lado. Luego envía el balón hacia A y repetimos el ejercicio.
20 MIN.		circuito de control	EJERCICIO 3	Nº de jugadores: 6 Espacio: 10x10 repeticiones: 5-10'. Material: 2 balones 4 conos	Los jugadores por grupos de 6 jugadores se colocan 4 conos formando un caudrado y 2 estaran en el medio. Los cuatro jugadores exteriores son encargados de realizar pases y los dos jugadores interiores de controlar y devolver el
20 MIN.		juego	1 vs 1	Nº de jugadores: 2 Espacio: 5x5 mínimo Material: 1 balon 4 conos	Los jugadores se colocan por parejas cada uno defendiendo una portería pequeña formado con conos y tienen una pelota por pareja. Los jugadores deben intentar batir la portería defendida
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ubicaran a los deportistas para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que se trabajara remate	

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	honestidad	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	10/03/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	fortecer el dominio y control del balon en forma individual y grupal			SESION	36

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la amistad	consiste en que una persona tendra que atrapar a sus compañeros una ves los toque estos deberan agarrarce de la mano formando una cadena de amistad, hasta que quede uno el cual sera el ganador
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	movilidad articular cardio	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior. Luego se hara un cardio en el cual se trabajara "
30 MIN.	FASE CENTRAL	remate por parejas	EJERCICIO 1	Nº de jugadores: dos Espacio: 7x7 repeticiones: 10 con cada superficie de contacto Material: 1 balón conos	Los jugadores se colocan por parejas y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El
40 MIN.		remate en movimiento dinamico	EJERCICIO 2	remate con el pie derecho e izquirdo sin control Nº de jugadores: Grupos de 2 Espacio: 12m repeticiones: 10 con cada superficie de contacto Material: 1 balón por parejas	Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el tiro a puerta. Cuando acaba el tiro ocupa la posición del jugador que
20 MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.		juego	5 vs 5	Nº de jugadores: 10 Espacio: 20x20 Material: 1 balon	se realizara un partido 5 vs 5 en la cancha donde se jugaran 2 tiempos de 10 minutos
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	por parejas se ubicaran a los deportistas para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del remate para que practique para la siguiente sesion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	12/03/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	fortalecer la habilidad con el balon en los deportistas por medio de ejercicios gruoales			SESION	37

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor del respeto	las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego "ponchados"	Consiste en que por turnos una persona lleva una pelota mediana (PONCHADOR), y tiene que perseguir a los otros jugadores (CORREDORES) para tirarles el balón. Si un jugador corredor es
20 MIN.	FASE CENTRAL — habilidad con el balon	EJERCICIO 1	habilidad con el balon superficcies de contacto todas Nº de jugadores: uno repeticiones: 10 intentos por deportista	se le dara un balon a cada deportista el cual realizara ejercicieos de habilidad con el balon el cual consiste en realizar un toque al balón y dejar
20 MIN.	FASE CENTRAL — habilidad con el balon	EJERCICIO 2	habilidad por parejas Nº de jugadores: Grupos de 2 Espacio: libre Duración/repeticiones: 15 Material: 1 balón	se hacen toques por parejas, con el pie o con la cabeza, de forma que cada jugador de un toque alternativamente al balón y entre los dos impidan que éste caiga al suelo. Cuando esto se domine pasamos a que realicen más de dos toques cada uno antes de pasarse la pelota.
20 MIN.	FASE CENTRAL — habilidad con el balon por grupos	EJERCICIO 3	habilidad en grupos con desplazamiento Nº de jugadores: 5 por grupo. Espacio: 10x10 repeticiones: 5 Material: 1 balón	Colocamos a los jugadores en dos grupos todos con un balón con el que harán toques. Los dos equipos se encuentran situados en un cuadrado separados entre si por 10 metros, a la señal del entrenador los equipos deben intercambiar de
20 MIN.	FASE CENTRAL — juego	llega a la porteria y marca el gol	Nº de jugadores: 1 Espacio: 20x20 mínimo repeticiones: 5 a10. Material: 1 balon	Los jugadores se colocan con un balón listos para hacer habilidad a unos 10 metros del área. Deben llegar a la frontal del área haciendo habilidad y tirar a portería sin que el balón se les caiga, si cae al
15 MIN.	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	por parejas se ubicaran a los deportistas para realizar el estiramiento	
		RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que manejen control y dominio de balon en la casa y lo practiquen con una bolsa primer	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	12/03/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	fortalecer la habilidad con el balon en los deportistas por medio de ejercicios gruoales			SESION	38

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la honestidad	para proponer este argumento, y a los niños que deseen jugar les mostrará el área o rincón de juego donde pueden hacerlo, seguidamente les preguntará, ¿quién seréis en el juego?, para
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego "policias y ladrones"	Consiste en que por turnos una persona lleva una pelota mediana (PONCHADOR), y tiene que perseguir a los otros jugadores (CORREDORES) para tirarles el balón. Si un jugador corredor es
25 MIN.	FASE CENTRAL	pase	EJERCICIO 1	pase corto Nº de jugadores: dos Espacio: 7 x7 repeticiones: 10 a20. Material: 1 balón	colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Con las
25 MIN.		pase	EJERCICIO 2	pases con desplazamiento Nº de jugadores: Grupos de 2 Espacio: cancha repeticiones: 10 a 20 Material: 1 balón por parejas	Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota. Variante se ubicaran obstaculos
20 MIN.		pases	EJERCICIO 3	pases cortos con trabajo especificos Nº de jugadores: 3 Espacio: 10x10 repeticiones: 5a 10'. Material: 1 balones 3 conos	En grupos de tres formando un triangulo los jugadores se van pasando la pelota tal como haya indicado el entrenador. Después de cada pase deben girar y dar la vuelta a un cono que tiene
20 MIN.		juego	rey del pase	Nº de jugadores: 8 Espacio: cancha Material: 1 balon 30 conos	Los jugadores se colocan en grupos de 8 y se van pasando el balón entre ellos intentando que la pelota no toque ninguno de los conos que tenemos distribuidos por el terreno de juego, el jugador que
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ubicaran a los deportistas para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los deportistas culaes fueron sus fortalezas y debilidades para que la practiquen	

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	12/03/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	fortalecer la habilidad con el balon en los deportistas por medio de ejercicios gruoales			SESION	39

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la amistad	consiste en que una persona tendra que atrapar a sus compañeros una ves los toque estos deberan agarrarce de la mano formando una cadena de amistad, hasta que quede uno el cual sera el ganador
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	movilidad articular cardio	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior. Luego se hara un cardio en el cual se trabajara "
30 MIN.	FASE CENTRAL — circuito de driblign	EJERCICIO 1	Nº de jugadores: Espacio: cancha repeticiones: 3 Material: 1 balón conos	Cada grupo de 5 jugadores debe driblar a través de todos los objetivos del cono y luego regresar a su propia estación. El camino está dado por el
40 MIN.	driblign en espacios pequeños	EJERCICIO 2	dribling en espacio reducido Nº de jugadores: todo el Grupo Espacio: cancha Material: 1 balón por jugador	cada jugador tendra un balon el cual lo desplazaran por la cancha, cuando se encuentren con un compañero tendran que driblarlo, cada ves que el entrenador indique el espacio se reducira
20 MIN.		EJERCICIO 3		
20 MIN.	juego	juego del regate	Nº de jugadores: 20 Espacio: cancha Material: 1 balon cada jugardor ofensivo	los jugadores que poseen la pelota comienzan a driblar a través del círculo, con el objetivo de regatear a través de los goles. Los defensores intentan evitar que anoten. Este ejercicio les
15 MIN.	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	por parejas se ubicaran a los deportistas para realizar el estiramiento	
		RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del remate para que practique para la siguiente sesion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	14/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	evidenciar diferentes formas de regate por medio de trabajos predeportivos			SESION	40

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor del respeto	las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego "ponchados"	Consiste en que por turnos una persona lleva una pelota mediana (PONCHADOR), y tiene que perseguir a los otros jugadores (CORREDORES) para tirarles el balón. Si un jugador corredor es
25 MIN.	FASE CENTRAL — regate	EJERCICIO 1	regate superficcies de contacto pie Nº de jugadores: todo el grupo Espacio: 20 repeticiones: 10 repeticiones	Los jugadores se colocan delante de un cono (“ para los principiantes que sea un cono pequeño y para los que llevan tiempo entrenando un cono
25 MIN.	FASE CENTRAL — regate dinamico	EJERCICIO 2	regate por pareja Nº de jugadores: Grupos Espacio: 5x5 m. Duración/repeticiones: 15 repet. Material: 1 balón por parejas	Los jugadores se sitúan por parejas, el jugador A tiene el balón y su compañero B se sitúa a 5 metros de A. Con el inicio del ejercicio, el jugador A sale en dirección a B quien viene a su encuentro y realiza el regate que hayamos propuesto, cuando haya superado a su compañero, gira y le envía un
20 MIN.	FASE CENTRAL — regate con defensas	EJERCICIO 3	regate con remate Nº de jugadores: 3 defensas 1 atacante Espacio: 10x10 repeticiones: 10 Material: 1 balón por jugador	Colocamos tres defensores intercalados entre el jugador A y la portería a una distancia entre ellos de 10 metros. El jugador a debe superar al primer adversario con un regate, si lo consigue podrá seguir o intentar desbordar al segundo jugador y si
20 MIN.	FASE CENTRAL — juego	partido 1 contra 1 y 2 contra 2	Nº de jugadores: 1 vs 1 Espacio: 3x3 Duración: 3 minutos Material: 1 balon	Partido 1 contra 1 en espacio reducido y con porterías pequeñas. Se puede organizar a modo de torneo. Luego se realiza 2 vs 2
15 MIN.	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	por parejas se ubicaran a los deportistas para realizar el estiramiento	
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que manejen control y dominio de balon en la casa y lo practiquen con una bolsa primer	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	14/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	evidenciar diferentes formas de regate por medio de trabajos predeportivos			SESION	41

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la amistad	consiste en que una persona tendra que atrapar a sus compañeros una ves los toque estos deberan agarrarce de la mano formando una cadena de amistad, hasta que quede uno el cual sera el ganador
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	movilidad articular cardio	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior. Luego se hara un cardio en el cual se trabajara "
20 MIN.	FASE CENTRAL — golpe de cabeza	EJERCICIO 1	golpe de cabaza Nº de jugadores: 1 y de a 2 repeticiones: 10 Material: 1 balón conos	El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza. Luego Por parejas uno delante del otro a
20 MIN.	FASE CENTRAL — la ruleta de cabeza	EJERCICIO 2	golpe de cabeza Nº de jugadores: Grupos de 5 Espacio: 12m repeticiones: 10 Material: 1 balón	Formamos grupos de 5 jugadores que colocan a un jugador central le pasa el balón a sus compañeros y estos le devuelven de cabeza la pelota, cuando el balón llega al primer jugador se cambian los puestos.
30 MIN.	FASE CENTRAL — slalom y remate	EJERCICIO 3	remate a porteria Nº de jugadores: todo el Grupo Espacio: 12m repeticiones: 10 Material: 1 balón	El jugador realiza un slalom entre conos y al llegar a la frontal de área realiza un tiro a portería. (" para estos ejercicios jugar con la variedad de posibilidades que nos ofrece la colocación de los
20 MIN.	FASE CENTRAL — juego	gol de cabeza	Nº de jugadores: 16 Espacio: 20x20 Material: 1 balon	Los jugadores se dividen en dos equipos de 3 jugadores para hacer un mini partido sin porteros en un campo de 20 por 20 metros. El juego se desarrolla con las manos, de forma que los
15 MIN.	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	por parejas se ubicaran a los deportistas para realizar el estiramiento	
		RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del remate para que practique para la siguiente sesion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	14/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	evidenciar diferentes formas de regate por medio de trabajos predeportivos			SESION	42

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la amistad	consiste en que una persona tendra que atrapar a sus compañeros una ves los toque estos deberan agarrarce de la mano formando una cadena de amistad, hasta que quede uno el cual sera el ganador
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	movilidad articular cardio	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior. Luego se hara un cardio en el cual se trabajara "
30 MIN.	FASE CENTRAL — rondo	EJERCICIO 1	control de balon Nº de jugadores: 4 vs 2 Espacio: cancha Material: 1 balón conos	El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota
20 MIN.	FASE CENTRAL — control sin manos	EJERCICIO 2	dribling en espacio reducido Nº de jugadores: todo el Grupo Espacio: cancha Material: 1 balón por jugador	Los jugadores se colocan por parejas cada uno defendiendo una portería pequeña formado con conos y tienen una pelota por pareja. Los jugadores deben intentar batir la portería defendida por su oponente y el defensor debe parar la pelota sin utilizar las manos con lo que hará uso de los
20 MIN.	FASE CENTRAL — control con desplazamiento	EJERCICIO 3	control con desplazamiento Nº de jugadores: todo el Grupo Espacio: cancha Material: 1 balón por jugador	Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador. Se trata de realizar un
20 MIN.	FASE CENTRAL — juego	juego 10 pases	Nº de jugadores: 7 vs 7 Espacio: cancha Material: 1 balon	Formaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del entrenador. Un jugador
15 MIN.	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	por parejas se ubicaran a los deportistas para realizar el estiramiento	
		RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del remate para que practique para la siguiente sesion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	RESPETO-TOLERANCIA	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	POSIBILITAR AL NIÑO EXPERIENCIAS RECREATIVAS QUE PERMITAN VIVENCIAR Y EXPERIMENTAR SITUACIONES PARCIALES Y TOTALES DE TENION Y RELAJACION POR MEDIO DE JUEGOS GRUPALES Y EJERCICIOS DE IMITACION PARA QUE ASI EL NIÑO O NIÑA PUEDA DIFERENCIAR ESTOS CONCEPTOS.			SESION	43

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	TENSION RELEJACION	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludi de bienvenida. Luego con una movilidad articular.
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	RONDAS Y ESTIRAMIENTOS	Inicimos con la ronda EL LOBO ubicados en un circulo y un niño o niña estara en el centro haciendo las veces de lobo. Los demas cantaran la ronda: JUGUEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS EL LOBO ESTA. EL LOBO ESTA? Y el lobo iniciara con acciones de la cotidianidad.(despertarse, bañarse etc). para entonar estos estribilos deben ir dando vuetas en cirulo o segun indique dicente(saltando, agachados). para luego realizar estiramientos y es allli donde fortaleceremos y exlicaremos diferencia entre un musculo tensionado y otro relajado.
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	tension relajacion	EJERCICIO 1	actividades individuales y colectivas	en grupos de 3 uno de ellos en el medio a una distancia de 1 metro empujar a un compañero y el en posicion recta con brazos a los lados se dejara ir hacia el otro compañero, quien debra recibirlo sin dejarlo caer. (intercambian roles) de igual maner dos niños ubicados de espaldas uno trata de levantar a otro en forma alterna.- de frente en parejas se jalaran tratando de arrastrar al compañero.
15 MIN. MIN.		tension relajacion	EJERCICIO 2	actividades individuales y colectivas	juego: TIRA LA CUERDA: aquí en equipo deberan sostener una cuerda y entre todos halaran hasta tratar que uno del grupo contrario o mas pasen la linea divisoria. Luego deberan overse coo GELATINAS evidenciando su cuerpo relajado. Y cuando se diga como ROBOT deberan moverse totalmente tensos.
15 MIN. MIN.		relevos	EJERCICIO 3	tareas colectivas e individuales	en grupos dependiendo la cntidad de niñosy niñas se ubicaran en filas conlas piernas totalmente abiertas y evidenciando TENSION. El primero tendra un balon y a la señal lo pasaran por medio de las piernas de todos hasta llegar al utlimo, quien saldra corriendo hasta llegar a un cono y regresar para hacerlo nuevamente.
30 MIN. MIN.		integracion	JUEGO	mini partido con variantes en reglas	se realizaran encuentros 5 vs 5 sociaizando normas basicas del futbol de salon.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase	estiramientos con balon y vuelta a la calma.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION Y PASE EN DIFERENTES FORMAS JUGADAS			SESION	44

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN. MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD CONDUCCION	EJERCICIO 1	velocidad conduccion y entregas	relevos por equipos: en grupos dependiendo cantidad de deportistas con balon en el primer deportista, a la señal saldra corriendo en linea recta y volvera anetregar el balon a compañero pasando a ocupar el pueto de atrás. VARIANTES: en zigzag, yendo de frente regresando de espaldas y la ultima seria lo llva al cono en la ano y regresa conduciendo.
15 MIN. MIN.		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION DIFERENTES PUNTOS DE CONATO DEL PIE Y PASES	En parejas a 20 metros de distancia. Quien tiene el balon conduce 10 metros y realiza un pase. Luego corre se acerca al compaero quien le regresa el balon y debera pararlo y regresar a repetir el ejercicio.
15 MIN. MIN.		PASES Y DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	5 VS 5	Se jugaran unos partidos pero los pases deberan hacerse con las manos y no podra dar mas de dos pases para soltar el balon. El rival intentara intersectar pases. Si el balon cae se regresa al juez y este lo entrega al equipo contrario. Podran anotar gol yno es permitido forsejear por el balon. quien lo haga se otorga falta.
30 MIN. MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	5 VS 5	En ste ejercicio si jugaremos con los pies y nomas basicas.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de clase.	estiramientos
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION Y PASE EN DIFERENTES FORMAS JUGADAS			SESION	45

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD CONDUCCION	EJERCICIO 1	velocidad conduccion y entregas	relevos por equipos: en grupos dependiendo cantidad de deportistas con balon en el primer deportista, a la señal saldra corriendo en linea recta y volvera anetregar el balon a compañero pasando a ocupar el pueto de atrás. VARIANTES: en zigzag, yendo de frente regresando de espaldas y la ultima seria lo llva al cono en la ano y regresa conduciendo.
15 MIN.		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION DIFERENTES PUNTOS DE CONATO DEL PIE Y PASES	En parejas a 20 metros de distancia. Quien tiene el balon conduce 10 metros y realiza un pase. Luego corre se acerca al compaero quien le regresa el balon y debera pararlo y regresar a repetir el ejercicio.
15 MIN.		PASES Y DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	5 VS 5	Se jugaran unos partidos pero los pases deberan hacerse con las manos y no podra dar mas de dos pases para soltar el balon. El rival intentara intersectar pases. Si el balon cae se regresa al juez y este lo entrega al equipo contrario. Podran anotar gol yno es permitido forsejear por el balon. quien lo haga se otorga falta.
30 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	5 VS 5	En ste ejercicio si jugaremos con los pies y nomas basicas.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de clase.	estiramientos
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	RESPETO-TOLERANCIA	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	POSIBILITAR AL NIÑO EXPERIENCIAS RECREATIVAS QUE PERMITAN VIVENCIAR Y EXPERIMENTAR SITUACIONES PARCIALES Y TOTALES DE TENION Y RELAJACION POR MEDIO DE JUEGOS GRUPALES Y EJERCICIOS DE IMITACION PARA QUE ASI EL NIÑO O NIÑA PUEDA DIFERENCIAR ESTOS CONCEPTOS.			SESION	46

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	TENSION RELEJACION	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludi de bienvenida. Luego con una movilidad articular.
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	RONDAS Y ESTIRAMIENTOS	Inicimos con la ronda EL LOBO ubicados en un circulo y un niño o niña estara en el centro haciendo las veces de lobo. Los demas cantaran la ronda: JUGUEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS EL LOBO ESTA. EL LOBO ESTA? Y el lobo iniciara con acciones de la cotidianidad.(despertarse, bañarse etc). para entonar estos estribilos deben ir dando vuetas en cirulo o segun indique dicente(saltando, agachados). para luego realizar estiramientos y es allli donde fortaleceremos y exlicaremos diferencia entre un musculo tensionado y otro relajado
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	tension relajacion	EJERCICIO 1	actividades individuales y colectivas	en grupos de 3 uno de ellos en el medio a una distancia de 1 metro empujar a un compañero y el en posicion recta con brazos a los lados se dejara ir hacia el otro compañero, quien debra recibirlo sin dejarlo caer. (intercambian roles) de igual maner dos niños ubicados de espaldas uno trata de levantar a otro en forma alterna.- de frente en parejas se jalaran tratando de arrastrar al compañero.
15 MIN. MIN.		tension relajacion	EJERCICIO 2	actividades individuales y colectivas	juego: TIRA LA CUERDA: aquí en equipo deberan sostener una cuerda y entre todos halaran hasta tratar que uno del grupo contrario o mas pasen la linea divisoria. Luego deberan overse coo GELATINAS evidenciando su cuerpo relajado. Y cuando se diga como ROBOT deberan moverse totalmente tensos.
15 MIN. MIN.		relevos	EJERCICIO 3	tareas colectivas e individuales	en grupos dependiendo la cntidad de niñosy niñas se ubicaran en filas conlas piernas totalmente abiertas y evidenciando TENSION. El primero tendra un balon y a la señal lo pasaran por medio de las piernas de todos hasta llegar al utlimo, quien saldra corriendo hasta llegar a un cono y regresar para hacerlo nuevamente.
30 MIN. MIN.		integracion	JUEGO	mini partido con variantes en reglas	se realizaran encuentros 5 vs 5 sociaizando normas basicas del futbol de salon.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase	estiramientos con balon y vuelta a la calma.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION Y PASE EN DIFERENTES FORMAS JUGADAS			SESION	47

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN. MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD CONDUCCION	EJERCICIO 1	velocidad conduccion y entregas	relevos por equipos: en grupos dependiendo cantidad de deportistas con balon en el primer deportista, a la señal saldra corriendo en linea recta y volvera anetregar el balon a compañero pasando a ocupar el pueto de atrás. VARIANTES: en zigzag, yendo de frente regresando de espaldas y la ultima seria lo llva al cono en la ano y regresa conduciendo.
15 MIN. MIN.		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION DIFERENTES PUNTOS DE CONATO DEL PIE Y PASES	En parejas a 20 metros de distancia. Quien tiene el balon conduce 10 metros y realiza un pase. Luego corre se acerca al compaero quien le regresa el balon y debera pararlo y regresar a repetir el ejercicio.
15 MIN. MIN.		PASES Y DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	5 VS 5	Se jugaran unos partidos pero los pases deberan hacerse con las manos y no podra dar mas de dos pases para soltar el balon. El rival intentara intersectar pases. Si el balon cae se regresa al juez y este lo entrega al equipo contrario. Podran anotar gol yno es permitido forsejear por el balon. quien lo haga se otorga falta.
30 MIN. MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	5 VS 5	En ste ejercicio si jugaremos con los pies y nomas basicas.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de clase.	estiramientos
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION Y PASE EN DIFERENTES FORMAS JUGADAS			SESION	48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD CONDUCCION	EJERCICIO 1	velocidad conduccion y entregas	relevos por equipos: en grupos dependiendo cantidad de deportistas con balon en el primer deportista, a la señal saldra corriendo en linea recta y volvera anetregar el balon a compañero pasando a ocupar el pueto de atrás. VARIANTES: en zigzag, yendo de frente regresando de espaldas y la ultima seria lo llva al cono en la ano y regresa conduciendo.
15 MIN.		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION DIFERENTES PUNTOS DE CONATO DEL PIE Y PASES	En parejas a 20 metros de distancia. Quien tiene el balon conduce 10 metros y realiza un pase. Luego corre se acerca al compaero quien le regresa el balon y debera pararlo y regresar a repetir el ejercicio.
15 MIN.		PASES Y DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	5 VS 5	Se jugaran unos partidos pero los pases deberan hacerse con las manos y no podra dar mas de dos pases para soltar el balon. El rival intentara intersectar pases. Si el balon cae se regresa al juez y este lo entrega al equipo contrario. Podran anotar gol yno es permitido forsejear por el balon. quien lo haga se otorga falta.
30 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	5 VS 5	En ste ejercicio si jugaremos con los pies y nomas basicas.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de clase.	estiramientos
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	21/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	POSIBILITAR AL NIÑO EXPERIENCIAS RECREATIVAS QUE PERMITAN VIVENCIAR Y EXPERIMENTAR SITUACIONES PARCIALES Y TOTALES DE TENION Y RELAJACION POR MEDIO DE JUEGOS GRUPALES Y EJERCICIOS DE IMITACION PARA QUE ASI EL NIÑO O NIÑA PUEDA DIFERENCIAR ESTOS CONCEPTOS.			SESION	49

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** TENSION RELEJACION	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludi de bienvenida. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	JUEGO EL GATO Y EL RATON: en un circulo uno de los niños hara de gato y estara por fuera dl circulo. El otro niño sera raton y estara dentro. Deberan entablar un dialogo saludandose y diciendo que uno es mas rapido que el otro. Para ello deberan colocar una hora de versen para medir u velocidad. los demas deberan entonar mientras giran tomados de la mano: EL RELOJ DE JERUSALEN, DA LAS HORAS SIEMPRE BIEN DA LA UNA y asi hasta lolegar a la hra pactada y debera salir a coorer el raton e impdeir que gato locoja. variante cantidad e gatos y ratones. luego estiramientos
15 MIN.	FASE CENTRAL	tension relejacion	EJERCICIO 1	transporta la estatua.y estatuas	en grupos de 3 debera uno acostarse en el suelo y relejar su cuerpo para que us dos compañeros lo tomen de brazos y piernas y lo trasladen a un unt determinado a 15 metros. Luego cambian de roles. Despues deberan correr y a sonar el slbato adoptaran una posicion rigida del cuerpo.
15 MIN.		tiro al blanco	EJERCICIO 2	conduccion y pateo de balon	el niño o niña debera correr en linea recta luego en zigzag cruzar unos conos para luego patear un balon que puede variar en su peso con el fin de vivenciar la tension y la relejacion.
15 MIN.		carretilla	EJERCICIO 3	actividad en parejas	en parejas, uno de los dos debera adoptar posicion cuadrupedia y el compañero lo tomara de los tobilos o cerca a la rodilla y debera con fuerza de brazos tratar de llegar a la meta ubicada a 10 metros. Debera hacer 3 recorridos pero alternando con su compañero.
30 MIN.		integracion	JUEGO	mini partido con variantes en reglas	mini partidos en 5 vs 5
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	21/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FAMILIARIZAR AL DEPORTISTA CON EL BALON Y SUS DIFERENTES PUNTOS DE CONTACTO E INICIAR EJERCICIOS DE PASE Y CONDUCCION			SESION	50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO ACTIVACION	EJERCICIO 1	Actividad grupal patiendo de lo individual a lo grupal	JUEGO LA CADENITA: un deportistas debera correr a perseguir a los demas compañeros en una zonadelimitada, y a medida que se los va cogiendo se van agarrando de la mano y asi ir a perseguira otro. No sera valida la cogida si la caeena se suelta. Si alguno se sale de la zona automaticamente se unira.
15 MIN.		DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivudal según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga. asi como tambien tratar de levantarlo del suelo sin utilizar las manos: pisandolo y jalandolo para ser levantado con el mismo pie y tratar de dominarlo).
15 MIN.		conduccion	EJERCICIO 3	trabajo en grupos de 3 condiccion y pase	en grupos de 3. a una distancia de 15 metros. En un cono se ubican 2 deportistas y al frente el otro. El balon parte de donde hay 2. sale el primero conduciendo con borde interno y en la mitad debe parar mirar al comapñero y hacer un pase con borde interno. al hacer el pase ira a reemplazar el compañero que alla esta.
30 MIN.		juego	EJERCICIO 4	mini partido 5vs 5	partidos 5 vs 5 socializando algunas normas de juego.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	21/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	FAMILIARIZAR AL DEPORTISTA CON EL BALON Y SUS DIFERENTES PUNTOS DE CONTACTO E INICIAR EJERCICIOS DE PASE Y CONDUCCION			SESION	51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO ACTIVACION	EJERCICIO 1	Actividad grupal patiendo de lo individual a lo grupal	JUEGO LA CADENITA: un deportistas debera correr a perseguir a los demas compañeros en una zonadelimitada, y a medida que se los va cogiendo se van agarrando de la mano y asi ir a perseguira otro. No sera valida la cogida si la caeena se suelta. Si alguno se sale de la zona automaticamente se unira.
15 MIN.		DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivudal según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga. asi como tambien tratar de levantarlo del suelo sin utilizar las manos: pisandolo y jalandolo para ser levantado con el mismo pie y tratar de dominarlo).
15 MIN.		conduccion	EJERCICIO 3	trabajo en grupos de 3 condiccion y pase	en grupos de 3. a una distancia de 15 metros. En un cono se ubican 2 deportistas y al frente el otro. El balon parte de donde hay 2. sale el primero conduciendo con borde interno y en la mitad debe parar mirar al comapñero y hacer un pase con borde interno. al hacer el pase ira a reemplazar el compañero que alla esta.
30 MIN.		juego	EJERCICIO 4	mini partido 5vs 5	partidos 5 vs 5 socializando algunas normas de juego.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	RESPETO-TOLERANCIA	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	POSIBILITAR AL NIÑO EXPERIENCIAS RECREATIVAS QUE PERMITAN VIVENCIAR Y EXPERIMENTAR SITUACIONES PARCIALES Y TOTALES DE TENION Y RELAJACION POR MEDIO DE JUEGOS GRUPALES Y EJERCICIOS DE IMITACION PARA QUE ASI EL NIÑO O NIÑA PUEDA DIFERENCIAR ESTOS CONCEPTOS.			SESION	52

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	TENSION RELEJACION	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludi de bienvenida. Luego con una movilidad articular.
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	RONDAS Y ESTIRAMIENTOS	Inicimos con la ronda EL LOBO ubicados en un circulo y un niño o niña estara en el centro haciendo las veces de lobo. Los demas cantaran la ronda: JUGUEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS EL LOBO ESTA. EL LOBO ESTA? Y el lobo iniciara con acciones de la cotididanidad.(despertarse, bañarse etc). para entonar estos estribilos deben ir dando vuetas en cirulo o segun indique dicente(saltando, agachados). para luego realizar estiramientos y es allli donde fortaleceremos y exlicaremos diferencia entre un musculo tensionado y otro relajado.
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	tension relajacion	EJERCICIO 1	actividades individuales y colectivas	en grupos de 3 uno de ellos en el medio a una distancia de 1 metro empujar a un compañero y el en posicion recta con brazos a los lados se dejara ir hacia el otro compañero, quien debra recibirlo sin dejarlo caer. (intercambian roles) de igual maner dos niños ubicados de espaldas uno trata de levantar a otro en forma alterna.- de frente en parejas se jalaran tratando de arrastrar al compañero.
15 MIN. MIN.		tension relajacion	EJERCICIO 2	actividades individuales y colectivas	juego: TIRA LA CUERDA: aquí en equipo deberan sostener una cuerda y entre todos halaran hasta tratar que uno del grupo contrario o mas pasen la linea divisoria. Luego deberan overse coo GELATINAS evidenciando su cuerpo relajado. Y cuando se diga como ROBOT deberan moverse totalmente tensos.
15 MIN. MIN.		relevos	EJERCICIO 3	tareas colectivas e individuales	en grupos dependiendo la cntidad de niñosy niñas se ubicaran en filas conlas piernas totalmente abiertas y evidenciando TENSION. El primero tendra un balon y a la señal lo pasaran por medio de las piernas de todos hasta llegar al utlimo, quien saldra corriendo hasta llegar a un cono y regresar para hacerlo nuevamente.
30 MIN. MIN.		integracion	JUEGO	mini partido con variantes en reglas	se realizaran encuentros 5 vs 5 sociaizando normas basicas del futbol de salon.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase	estiramientos con balon y vuelta a la calma.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION Y PASE EN DIFERENTES FORMAS JUGADAS			SESION	53

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN. **MIN.**		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 **MIN.** MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD CONDUCCION	EJERCICIO 1	velocidad conduccion y entregas	relevos por equipos: en grupos dependiendo cantidad de deportistas con balon en el primer deportista, a la señal saldra corriendo en linea recta y volvera anetregar el balon a compañero pasando a ocupar el pueto de atrás. VARIANTES: en zigzag, yendo de frente regresando de espaldas y la ultima seria lo llva al cono en la ano y regresa conduciendo.
15 MIN. **MIN.**		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION DIFERENTES PUNTOS DE CONATO DEL PIE Y PASES	En parejas a 20 metros de distancia. Quien tiene el balon conduce 10 metros y realiza un pase. Luego corre se acerca al compaero quien le regresa el balon y debera pararlo y regresar a repetir el ejercicio.
15 MIN. **MIN.**		PASES Y DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	5 VS 5	Se jugaran unos partidos pero los pases deberan hacerse con las manos y no podra dar mas de dos pases para soltar el balon. El rival intentara intersectar pases. Si el balon cae se regresa al juez y este lo entrega al equipo contrario. Podran anotar gol yno es permitido forsejear por el balon. quien lo haga se otorga falta.
30 MIN. **MIN.**		JUEGO	EJERCICIO 4	5 VS 5	En ste ejercicio si jugaremos con los pies y nomas basicas.
10 **MIN.**	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de clase.	estiramientos
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION Y PASE EN DIFERENTES FORMAS JUGADAS			SESION	54

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD CONDUCCION	EJERCICIO 1	velocidad conduccion y entregas	relevos por equipos: en grupos dependiendo cantidad de deportistas con balon en el primer deportista, a la señal saldra corriendo en linea recta y volvera anetregar el balon a compañero pasando a ocupar el pueto de atrás. VARIANTES: en zigzag, yendo de frente regresando de espaldas y la ultima seria lo llva al cono en la ano y regresa conduciendo.
15 MIN.		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION DIFERENTES PUNTOS DE CONATO DEL PIE Y PASES	En parejas a 20 metros de distancia. Quien tiene el balon conduce 10 metros y realiza un pase. Luego corre se acerca al compaero quien le regresa el balon y debera pararlo y regresar a repetir el ejercicio.
15 MIN.		PASES Y DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	5 VS 5	Se jugaran unos partidos pero los pases deberan hacerse con las manos y no podra dar mas de dos pases para soltar el balon. El rival intentara intersectar pases. Si el balon cae se regresa al juez y este lo entrega al equipo contrario. Podran anotar gol yno es permitido forsejear por el balon. quien lo haga se otorga falta.
30 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	5 VS 5	En ste ejercicio si jugaremos con los pies y nomas basicas.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de clase.	estiramientos
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	RESPETO-TOLERANCIA	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	POSIBILITAR AL NIÑO EXPERIENCIAS RECREATIVAS QUE PERMITAN VIVENCIAR Y EXPERIMENTAR SITUACIONES PARCIALES Y TOTALES DE TENION Y RELAJACION POR MEDIO DE JUEGOS GRUPALES Y EJERCICIOS DE IMITACION PARA QUE ASI EL NIÑO O NIÑA PUEDA DIFERENCIAR ESTOS CONCEPTOS.			SESION	55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	TENSION RELEJACION	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludi de bienvenida. Luego con una movilidad articular.
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	RONDAS Y ESTIRAMIENTOS	Inicimos con la ronda EL LOBO ubicados en un circulo y un niño o niña estara en el centro haciendo las veces de lobo. Los demas cantaran la ronda: JUGUEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS EL LOBO ESTA. EL LOBO ESTA? Y el lobo iniciara con acciones de la cotididanidad.(despertarse, bañarse etc). para entonar estos estribilos deben ir dando vuetas en cirulo o segun indique dicente(saltando, agachados). para luego realizar estiramientos y es allli donde fortaleceremos y exlicaremos diferencia entre un musculo tensionado y otro relajado
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	tension relajacion	EJERCICIO 1	actividades individuales y colectivas	en grupos de 3 uno de ellos en el medio a una distancia de 1 metro empujar a un compañero y el en posicion recta con brazos a los lados se dejara ir hacia el otro compañero, quien debra recibirlo sin dejarlo caer. (intercambian roles) de igual maner dos niños ubicados de espaldas uno trata de levantar a otro en forma alterna.- de frente en parejas se jalaran tratando de arrastrar al compañero.
15 MIN. MIN.		tension relajacion	EJERCICIO 2	actividades individuales y colectivas	juego: TIRA LA CUERDA: aquí en equipo deberan sostener una cuerda y entre todos halaran hasta tratar que uno del grupo contrario o mas pasen la linea divisoria. Luego deberan overse coo GELATINAS evidenciando su cuerpo relajado. Y cuando se diga como ROBOT deberan moverse totalmente tensos.
15 MIN. MIN.		relevos	EJERCICIO 3	tareas colectivas e individuales	en grupos dependiendo la cntidad de niñosy niñas se ubicaran en filas conlas piernas totalmente abiertas y evidenciando TENSION. El primero tendra un balon y a la señal lo pasaran por medio de las piernas de todos hasta llegar al utlimo, quien saldra corriendo hasta llegar a un cono y regresar para hacerlo nuevamente.
30 MIN. MIN.		integracion	JUEGO	mini partido con variantes en reglas	se realizaran encuentros 5 vs 5 sociaizando normas basicas del futbol de salon.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase	estiramientos con balon y vuelta a la calma.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION Y PASE EN DIFERENTES FORMAS JUGADAS			SESION	56

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN. MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN. MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD CONDUCCION	EJERCICIO 1	velocidad conduccion y entregas	relevos por equipos: en grupos dependiendo cantidad de deportistas con balon en el primer deportista, a la señal saldra corriendo en linea recta y volvera anetregar el balon a compañero pasando a ocupar el pueto de atrás. VARIANTES: en zigzag, yendo de frente regresando de espaldas y la ultima seria lo llva al cono en la ano y regresa conduciendo.
15 MIN. MIN.		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION DIFERENTES PUNTOS DE CONATO DEL PIE Y PASES	En parejas a 20 metros de distancia. Quien tiene el balon conduce 10 metros y realiza un pase. Luego corre se acerca al compaero quien le regresa el balon y debera pararlo y regresar a repetir el ejercicio.
15 MIN. MIN.		PASES Y DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	5 VS 5	Se jugaran unos partidos pero los pases deberan hacerse con las manos y no podra dar mas de dos pases para soltar el balon. El rival intentara intersectar pases. Si el balon cae se regresa al juez y este lo entrega al equipo contrario. Podran anotar gol yno es permitido forsejear por el balon. quien lo haga se otorga falta.
30 MIN. MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	5 VS 5	En ste ejercicio si jugaremos con los pies y nomas basicas.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de clase.	estiramientos
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION Y PASE EN DIFERENTES FORMAS JUGADAS			SESION	57

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD CONDUCCION	EJERCICIO 1	velocidad conduccion y entregas	relevos por equipos: en grupos dependiendo cantidad de deportistas con balon en el primer deportista, a la señal saldra corriendo en linea recta y volvera anetregar el balon a compañero pasando a ocupar el pueto de atrás. VARIANTES: en zigzag, yendo de frente regresando de espaldas y la ultima seria lo llva al cono en la ano y regresa conduciendo.
15 MIN.		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION DIFERENTES PUNTOS DE CONATO DEL PIE Y PASES	En parejas a 20 metros de distancia. Quien tiene el balon conduce 10 metros y realiza un pase. Luego corre se acerca al compaero quien le regresa el balon y debera pararlo y regresar a repetir el ejercicio.
15 MIN.		PASES Y DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	5 VS 5	Se jugaran unos partidos pero los pases deberan hacerse con las manos y no podra dar mas de dos pases para soltar el balon. El rival intentara intersectar pases. Si el balon cae se regresa al juez y este lo entrega al equipo contrario. Podran anotar gol yno es permitido forsejear por el balon. quien lo haga se otorga falta.
30 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	5 VS 5	En ste ejercicio si jugaremos con los pies y nomas basicas.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de clase.	estiramientos
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	28/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	POSIBILITAR AL NIÑO EXPERIENCIAS RECREATIVAS QUE PERMITAN VIVENCIAR Y EXPERIMENTAR SITUACIONES PARCIALES Y TOTALES DE TENION Y RELAJACION POR MEDIO DE JUEGOS GRUPALES Y EJERCICIOS DE IMITACION PARA QUE ASI EL NIÑO O NIÑA PUEDA DIFERENCIAR ESTOS CONCEPTOS.			SESION	58

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA TENSION RELEJACION	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludi de bienvenida. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	JUEGO EL GATO Y EL RATON: en un circulo uno de los niños hara de gato y estara por fuera dl circulo. El otro niño sera raton y estara dentro. Deberan entablar un dialogo saludandose y diciendo que uno es mas rapido que el otro. Para ello deberan colocar una hora de versen para medir u velocidad. los demas deberan entonar mientras giran tomados de la mano: EL RELOJ DE JERUSALEN, DA LAS HORAS SIEMPRE BIEN DA LA UNA y asi hasta lolegar a la hra pactada y debera salir a coorer el raton e impdeir que gato locoja. variante cantidad e gatos y ratones. luego estiramientos
15 MIN.	FASE CENTRAL	tension relejacion	EJERCICIO 1	transporta la estatua.y estatuas	en grupos de 3 debera uno acostarse en el suelo y relejar su cuerpo para que us dos compañeros lo tomen de brazos y piernas y lo trasladen a un unt determinado a 15 metros. Luego cambian de roles. Despues deberan correr y a sonar el slbato adoptaran una posicion rigida del cuerpo.
15 MIN.		tiro al blanco	EJERCICIO 2	conduccion y pateo de balon	el niño o niña debera correr en linea recta luego en zigzag cruzar unos conos para luego patear un balon que puede variar en su peso con el fin de vivenciar la tension y la relejacion.
15 MIN.		carretilla	EJERCICIO 3	actividad en parejas	en parejas, uno de los dos debera adoptar posicion cuadrupedia y el compañero lo tomara de los tobilos o cerca a la rodilla y debera con fuerza de brazos tratar de llegar a la meta ubicada a 10 metros. Debera hacer 3 recorridos pero alternando con su compañero.
30 MIN.		integracion	JUEGO	mini partido con variantes en reglas	mini partidos en 5 vs 5
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	28/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FAMILIARIZAR AL DEPORTISTA CON EL BALON Y SUS DIFERENTES PUNTOS DE CONTACTO E INICIAR EJERCICIOS DE PASE Y CONDUCCION			SESION	59

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO ACTIVACION	EJERCICIO 1	Actividad grupal patiendo de lo individual a lo grupal	JUEGO LA CADENITA: un deportistas debera correr a perseguir a los demas compañeros en una zonadelimitada, y a medida que se los va cogiendo se van agarrando de la mano y asi ir a perseguira otro. No sera valida la cogida si la caeena se suelta. Si alguno se sale de la zona automaticamente se unira.
15 MIN.		DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivudal según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga. asi como tambien tratar de levantarlo del suelo sin utilizar las manos: pisandolo y jalandolo para ser levantado con el mismo pie y tratar de dominarlo).
15 MIN.		conduccion	EJERCICIO 3	trabajo en grupos de 3 condiccion y pase	en grupos de 3. a una distancia de 15 metros. En un cono se ubican 2 deportistas y al frente el otro. El balon parte de donde hay 2. sale el primero conduciendo con borde interno y en la mitad debe parar mirar al comapñero y hacer un pase con borde interno. al hacer el pase ira a reemplazar el compañero que alla esta.
30 MIN.		juego	EJERCICIO 4	mini partido 5vs 5	partidos 5 vs 5 socializando algunas normas de juego.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	respeto	FORMADOR	FABIAN SERRANO
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	28/04/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	FAMILIARIZAR AL DEPORTISTA CON EL BALON Y SUS DIFERENTES PUNTOS DE CONTACTO E INICIAR EJERCICIOS DE PASE Y CONDUCCION			SESION	60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** BIENVENIDA	SENSIBILIZACION	SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE. TEMAS A TRATAR, RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES	iniciaremos con el saludode bienvenida. Una oracion corta respetandola libertad de culto. Llamado a lista. Luego con una movilidad articular.
20 MIN.		ACTIVACION	CALENTAMIENTO	trabajo indivdual - entrada en calor estiramiento y vuelta a la calma	Iniciamos con un trote suave a lo ancho del terreno de juego en media cancha.hacemos elevacion de talones de ida y regresamos en trote suave. Tijera coordinando desplazamiento lateral y apertura de brazos arriba. ESTIRAMIENTOS
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO ACTIVACION	EJERCICIO 1	Actividad grupal patiendo de lo individual a lo grupal	JUEGO LA CADENITA: un deportistas debera correr a perseguir a los demas compañeros en una zonadelimitada, y a medida que se los va cogiendo se van agarrando de la mano y asi ir a perseguira otro. No sera valida la cogida si la caeena se suelta. Si alguno se sale de la zona automaticamente se unira.
15 MIN.		DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 2	Tener control del balon con diferentes supericies de contacto del cuerpo	en paerjeas o indivudal según canidad de material tendran un balon y deberan iniciar golpeandolo con el enpeine tratando de que suba y volviendolo a atrapar. Asi sucesivamente con el otro pie, muslo y cabeza. A medida del avance se van incrementando formas jugadas vinculando diferentes partes del cuerpo cn el fin de que el balon no se caiga. asi como tambien tratar de levantarlo del suelo sin utilizar las manos: pisandolo y jalandolo para ser levantado con el mismo pie y tratar de dominarlo).
15 MIN.		conduccion	EJERCICIO 3	trabajo en grupos de 3 condiccion y pase	en grupos de 3. a una distancia de 15 metros. En un cono se ubican 2 deportistas y al frente el otro. El balon parte de donde hay 2. sale el primero conduciendo con borde interno y en la mitad debe parar mirar al comapñero y hacer un pase con borde interno. al hacer el pase ira a reemplazar el compañero que alla esta.
30 MIN.		juego	EJERCICIO 4	mini partido 5vs 5	partidos 5 vs 5 socializando algunas normas de juego.
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de la clase: repaso partes del cuerpo en si miso y en sus semejantes	en forma de circulo se realizara la retroalimentacion los estiramientos respectivos y la hidratacion
MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

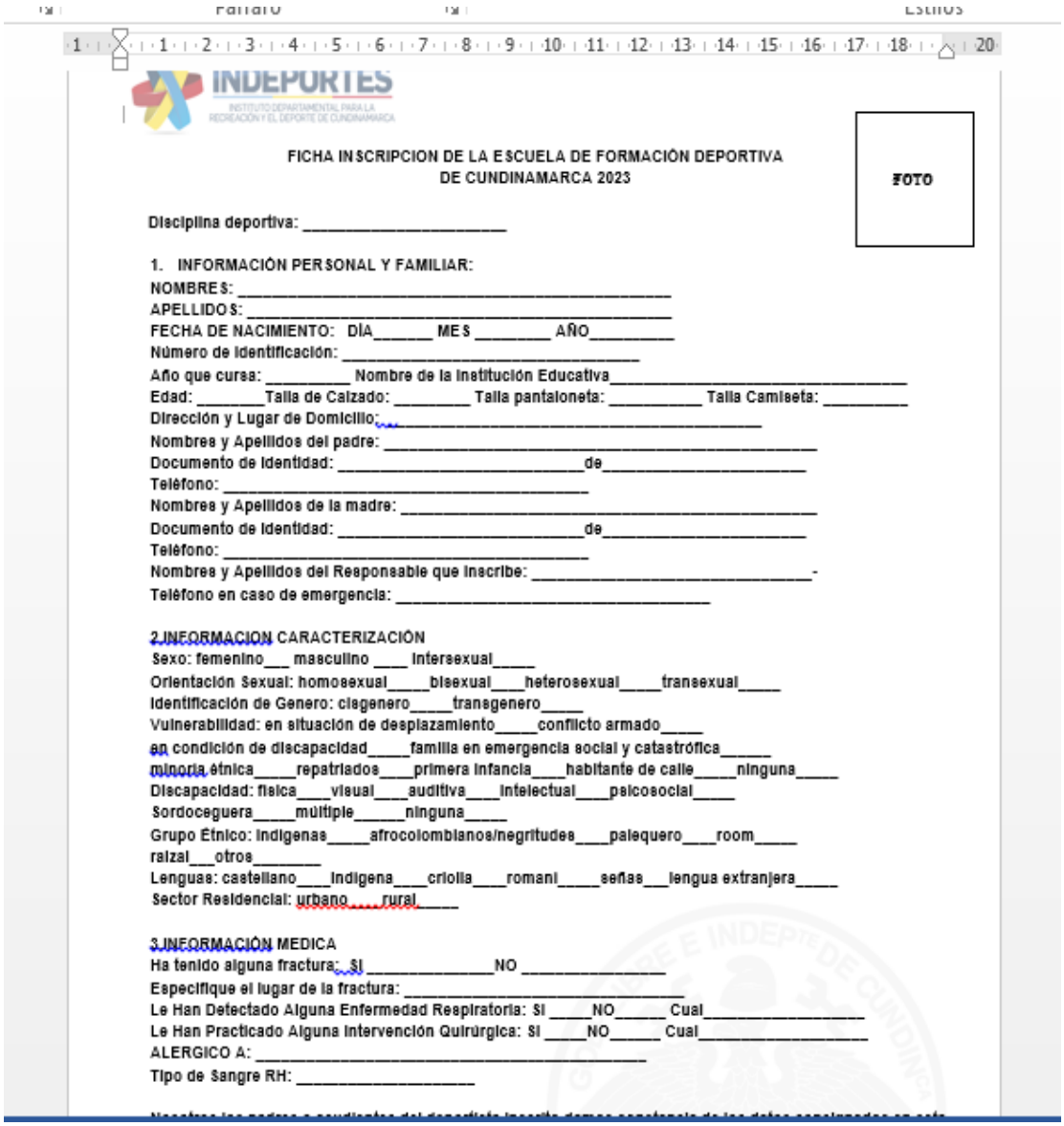
OBSERVACIONES: las actividades y grupos esta sujetos a la cantidad de material con lo que se cuente.

FA

-

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 08

FICHA DE INCRIPCION



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: _____
APELLIDOS: _____
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA_____ MES _____ AÑO_____
Número de identificación: _____
Año que cursa: _____ Nombre de la institución Educativa_____
Edad: _____Talla de Calzado: _____ Talla pantaloneta: _____ Talla Camiseta: _____
Dirección y Lugar de Domicilio: _____
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad: _____de_____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: _____
Documento de identidad: _____de_____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: _____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2 INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino ____ intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoria étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna_____
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____multiple_____ninguna_____
Grupo Étnico: indigenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano____indigena____criolla____romani_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural_____

3 INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____NO _____
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO_____ Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI _____NO_____ Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: _____

FA

-

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: Fotbal de Salon

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Beronica
APELLIDOS: Orjuela Gordillo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES mayo AÑO 2014
Número de Identificación: 1032102732
Año que cursa: 8 Nombre de la Institución Educativa I.E Buenavida
Edad: 14 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda La Veleima
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Bricelda Gordillo
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: 3203857887
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Bricelda Gordillo.
Teléfono en caso de emergencia: 3203857887

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal____otros____
Lenguas: castellano____indigena____criolla____romani____señas____lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: Ninguna Alergio
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Beronica Orjuela
Firma del Menor:
T.I: 1032102732
CELULAR _____

Bricelda Gordillo
Firma del acudiente
CC 20355914
CELULAR 3203857887.

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Fabian Serano
CC: 1014196196
Dirección: Tocaima
Teléfono: 3123497138
Email: Fabianserano_84@hotmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FA

-

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 09

PLAN MENSUAL MARZO- ABRIL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: MARZO				MUNICIPIO:	GUATAQUI	
LUGAR:VEREDA BUSCAVIDA				HORARIO DE PRACTICA	7:00 AM - 1:00 PM	
				NIVEL		
				INICIACIÓN 1	INICIACION 2-3	
DESARROLLO MENSUAL				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	x		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD		x	x
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		x	x
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		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: FABIAN SERRANO

FA

-

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: ABRIL				**MUNICIPIO:**	**GUATAQUI**	
LUGAR:VEREDA BUSCAVIDA				**HORARIO DE PRACTICA**	**7:00 AM - 1:00 PM**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN 1	**INICIACION 2-3**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD		X	X
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		X	X
			CONDUCCION		X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

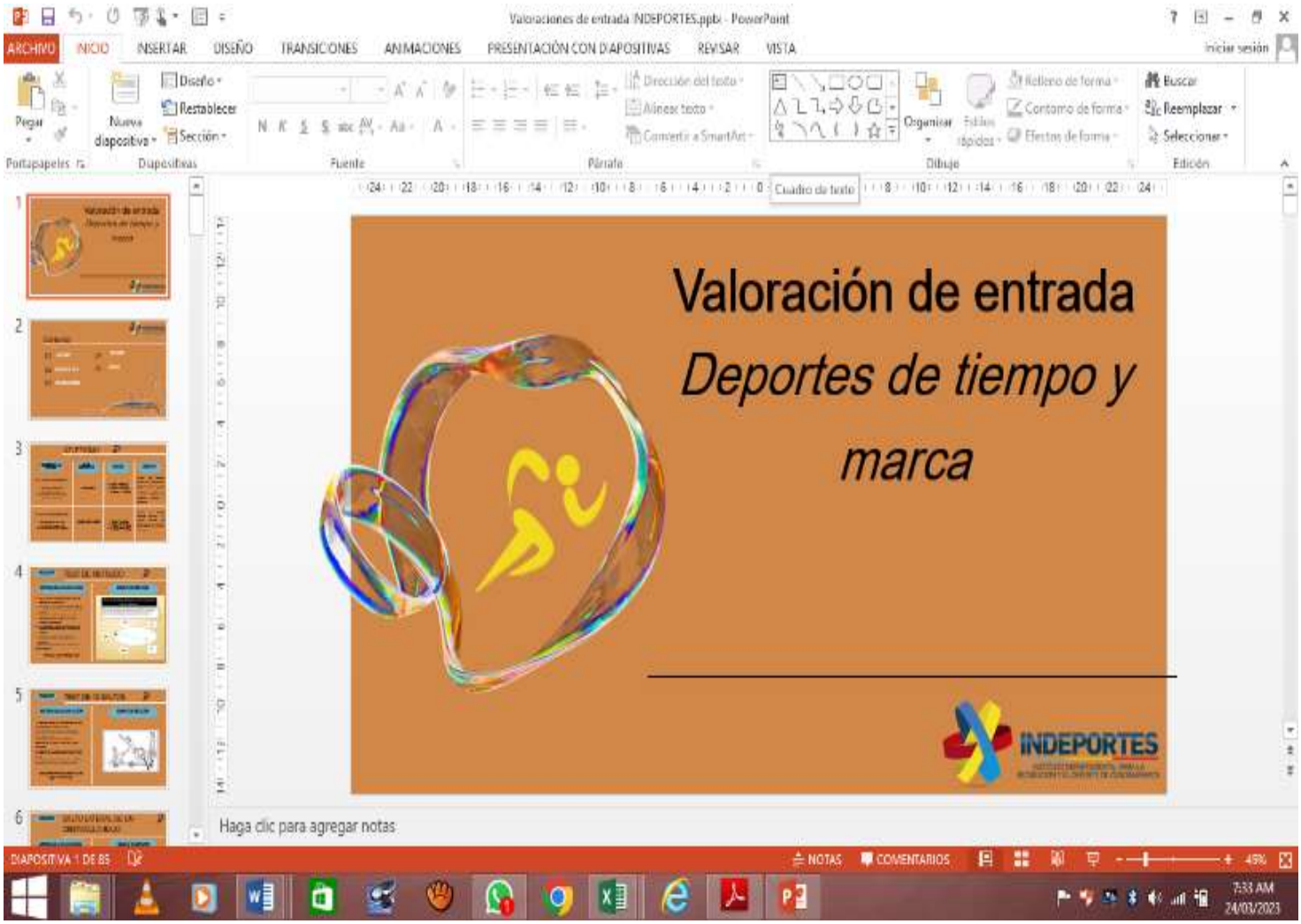
FIRMA FORMADOR: FABIAN SERRANO

FA

-

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 10

PRIMERAS TOMAS PROGRAMADAS PARA LA SEMANA DEL 10 AL 16 DE ABRIL

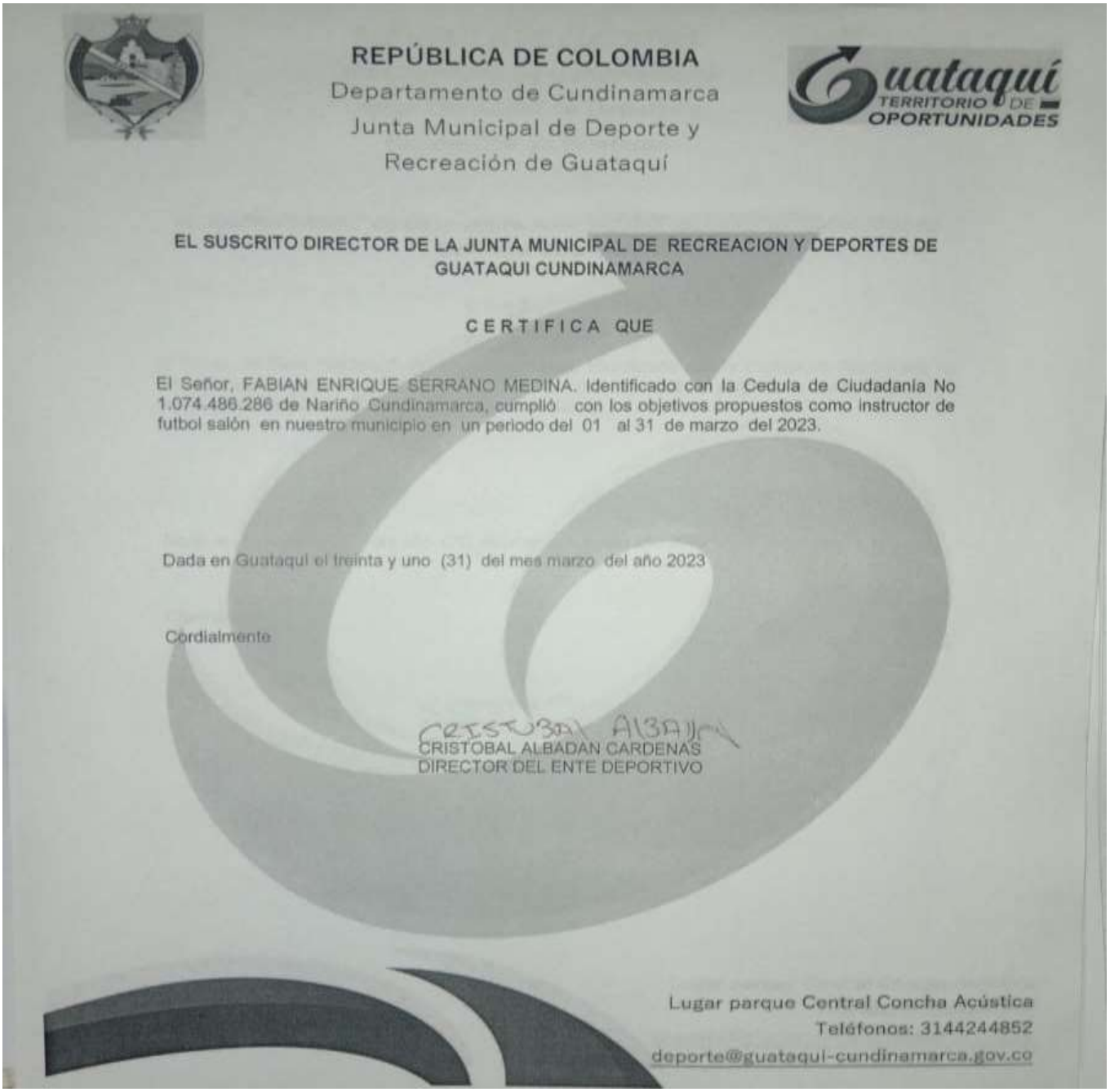


FA

-

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 11

CERTIFICACION MUNICIPAL MES DE MARZO



REPÚBLICA DE COLOMBIA
Departamento de Cundinamarca
Junta Municipal de Deporte y
Recreación de Guataquí

Guataquí TERRITORIO DE OPORTUNIDADES

EL SUSCRITO DIRECTOR DE LA JUNTA MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE GUATAQUI CUNDINAMARCA

C E R T I F I C A QUE

El Señor, FABIAN ENRIQUE SERRANO MEDINA. Identificado con la Cedula de Ciudadanía No 1.074.486.286 de Nariño Cundinamarca, cumplió con los objetivos propuestos como instructor de futbol salón en nuestro municipio en un periodo del 01 al 31 de marzo del 2023.

Dada en Guataquí el treinta y uno (31) del mes marzo del año 2023

Cordialmente

CRISTOBAL ALBADAN CARDENAS
DIRECTOR DEL ENTE DEPORTIVO

Lugar parque Central Concha Acústica
Teléfonos: 3144244852
deporte@guataqui-cundinamarca.gov.co

FA

-

OBLIGACION ACTIVIDAD 12

ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LOS FESTIVALES.

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 13

<table>
<tr><th colspan="2">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA</th></tr>
<tr><td>GIRARDOT 7 MARZO
</td><td>9 MARZO PRESENTACION DIRECTOR DE DEPORTES GUATAQUI
</td></tr>
<tr><td>13 MARZO REUNON VIRTUAL AJUSES PLAN Y MALLA PEDAGOGICA
</td><td>23 MARZO REUNION VIRTUALCORDINADORES DEL PROGRAMA
</td></tr>
</table>

FA

-

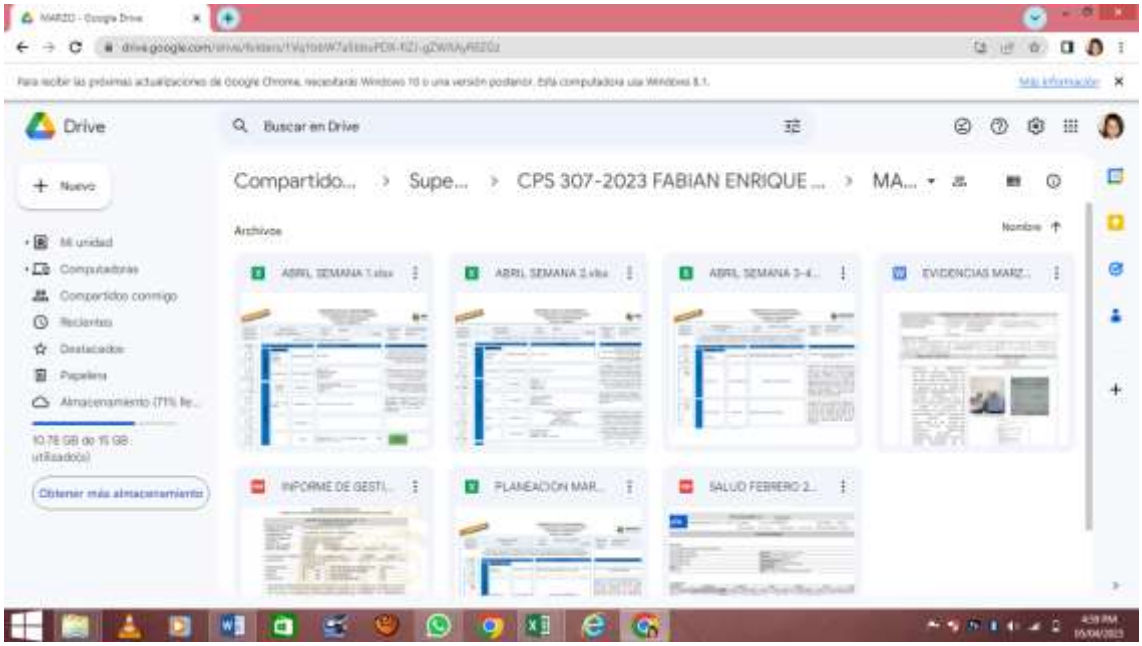
23 DE MARZO REUNION VIRTUAL AJUSTES PLANEACIONES	24 MARZO REUNION GIRARDOT CON COORDINADORES TEMA INFORMES
	

OBIGACION ACTIVIDAD NO 014

COLOCAR QUE SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 015

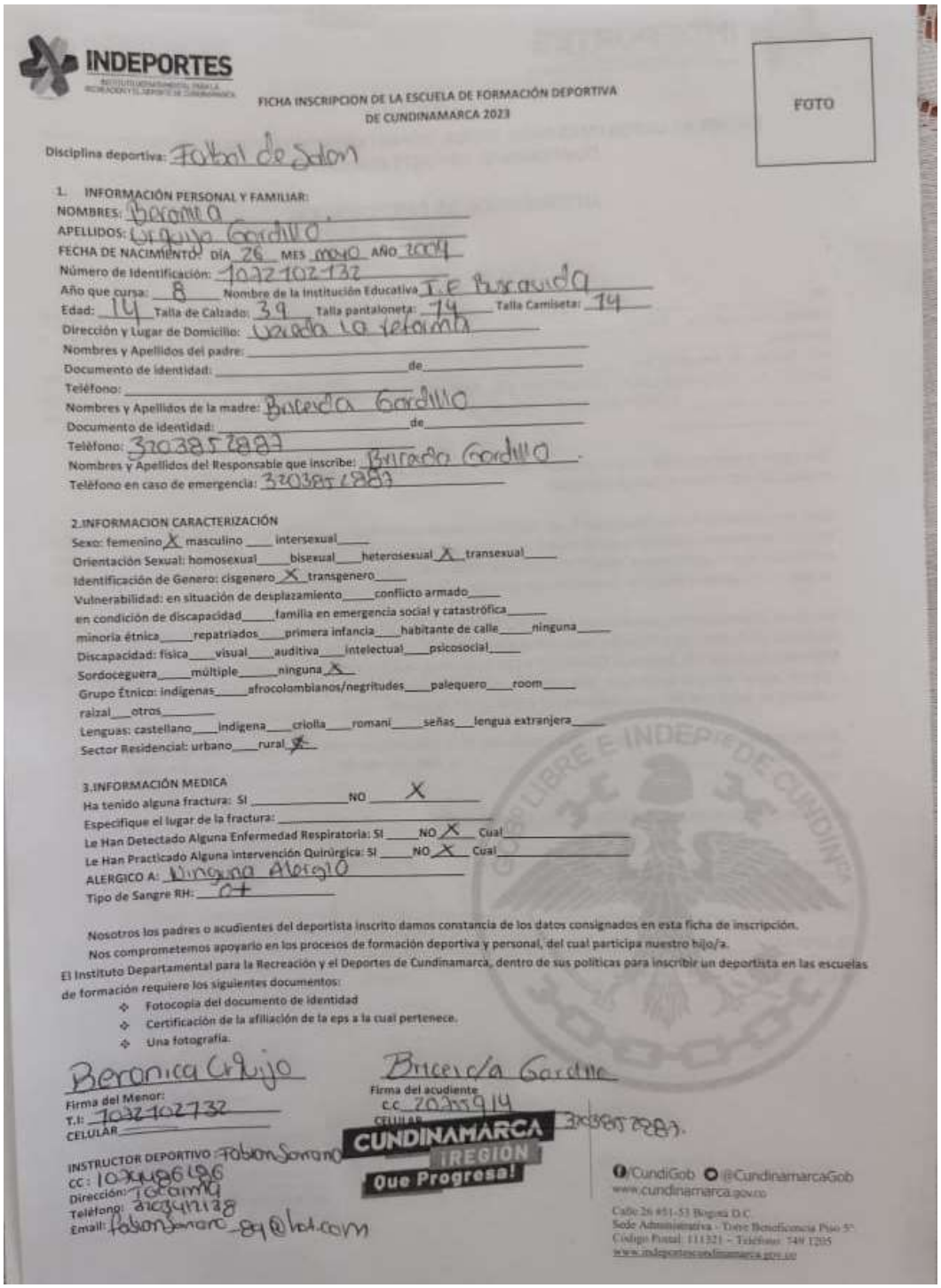
INFORMACION QUE SE CARGARA AL SECOPII



FA

-

OBLIGACON ACTIVIDAD NO 016



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: Fotbal de Salon

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Beronica
APELLIDOS: Urquijo Garcilla
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES mayo AÑO 2014
Número de Identificación: 1032102732
Año que cursa: 8 Nombre de la Institución Educativa I.E Buravida
Edad: 14 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda la reforma
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad: de
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Bricelda Garcilla
Documento de identidad: de
Teléfono: 3203857887
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Buraco Garcilla
Teléfono en caso de emergencia: 3203857887

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoria étnica____repatriados____primera infancia___habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: fisica___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indigenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano___indigena___criolla___romani____señas__lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano___rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual____
ALERGICO A: Ninguna Alergia
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

Beronica Urquijo
Firma del Menor:
T.I: 1032102732
CELULAR

Bricelda Garcilla
Firma del acudiente
C.C. 20339914
CELULAR 3203857887

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Fabian Serrano
CC: 1032486196
Dirección: Tocaima
Teléfono: 3123417128
Email: fabianserrano_84@hotmail.com

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

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

FA

-

EVIDENCIA FOTOGAFICA NIVELES DE FORMACION MARZO

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 1</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR:VEREDA BUSCAVIDA 16 MARZO</td><td>FECHA Y LUGAR:VEREDA BUSCAVIDA 21 MARZO</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR:VEREDA BUSCAVIDA 23 MARZO</td><td>FECHA Y LUGAR:VEREDA BUSCAVIDA 28 MARZO</td></tr>
</table>

FA

-

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR:VEREDA BUSCAVIDA 16 MARZO	**FECHA Y LUGAR:VEREDA BUSCAVIDA 21 MARZO**
	
FECHA Y LUGAR:VEREDA BUSCAVIDA 23 MARZO	**FECHA Y LUGAR:VEREDA BUSCAVIDA 28 MARZO**

FA

-

INICIACION 3	
	
FECHA Y LUGAR:VEREDA BUSCAVIDA 16 MARZO	**FECHA Y LUGAR:VEREDA BUSCAVIDA 21 MARZO**
	
FECHA Y LUGAR:VEREDA BUSCAVIDA 23 MARZO	**FECHA Y LUGAR:VEREDA BUSCAVIDA 28 MARZO**

FA

-

SALUD FEBRERO

Simple

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-02-27, 11:12:08 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1052895455

Periodo Cotización: febrero de 2023 **Periodo Servicio:** febrero de 2023 **Referencia pago (PIN):** 8867621950

PAGADO 27/02/2023

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	FABIAN ENRIQUE SERRANO MEDINA		
Documento	CC1074486286	**Dirección**	CALLE 1 N 2B-173
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3203412138
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	UNICO
Ciudad	TOCAIMA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																							Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	IRL	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días IRP	Días TDP	Días SLN	Días IGE	Días LMA	Días VAC	Días VCT	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Min Educación	Total
CC 1074486286	FABIAN ENRIQUE SERRANO MEDINA	00	00																		0	0	0	0	0	0	0	(23301) COLFONDOS	$ 1.160.000	$ 139.000	(EPS037) NUEVA EPS S.A	$ 1.160.000	$ 140.000	2.436	$ 1.160.000	$ 28.300	(ARL-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 308.900

III. TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 0	$ 185.600	$ 145.000	$ 28.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900	$ 0	$ 358.900

Página 1 de 1

Lineas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4440634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

¡El Poder de lo SIMPLE!

