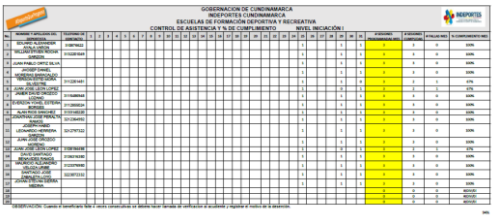
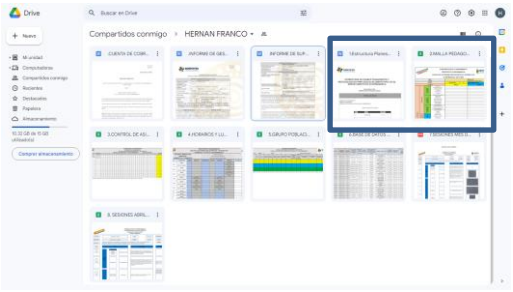
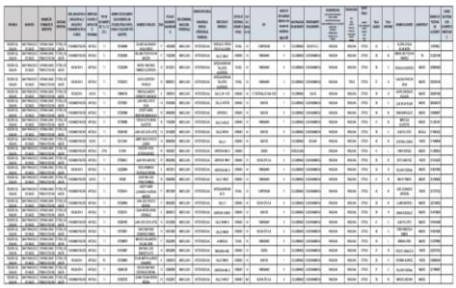
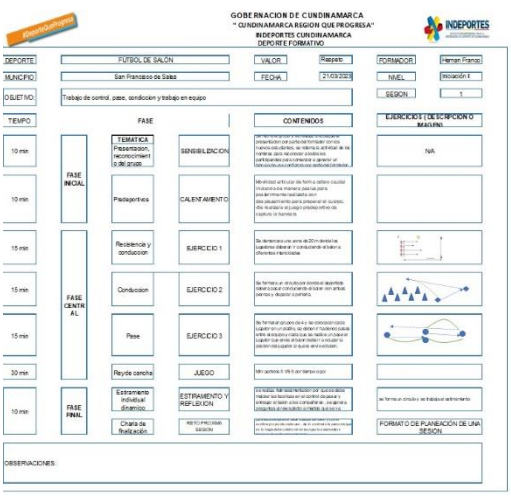
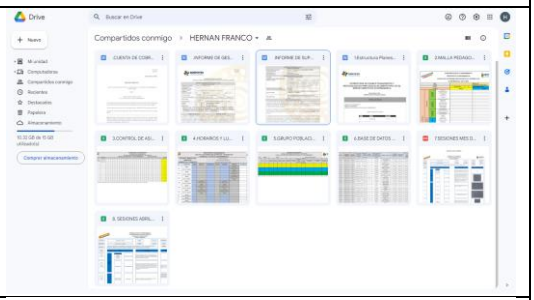
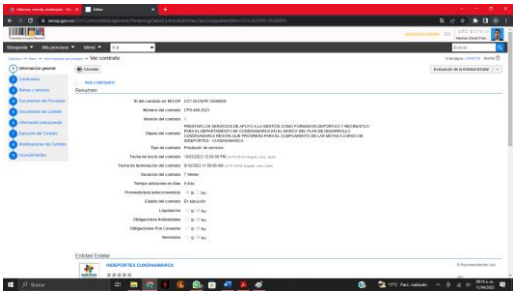
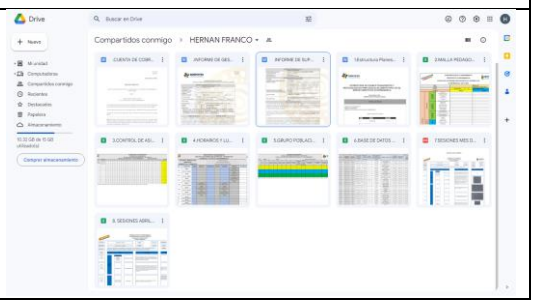
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE 03 - CTO 486 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">Hernan David Franco Rocha</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1070021047</td><td>Tipo de documento</td><td>C.C.</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>10/03/2023 al 30/03/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2023000551</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

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.	
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
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.	
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.	
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: Marzo — MUNICIPIO: San Francisco de Sales LUGAR: San Francisco de Sales — HORARIO DE PRACTICA: M-V 1:30-3:30 PM INICIACIÓN I; M-V 3:30-5:30 PM INICIACIÓN II; M-V 6:30-7:30 PM FUNDAMENTACIÓN; S 8:00 AM -10:00 AM INICIACION I; S 10:00 AM-12:00 PM INICIACION II; S 12:00-2:00 PM FUNDAMENTACIÓN DESARROLLO MENSUAL — NIVEL: INICIACIÓN I (6 A 9 AÑOS); INICIACIÓN II (10 A 13 AÑOS); FUNDAMENTACIÓN (14- 17 AÑOS) DESARROLLO MENSUAL / PARTE CENTRAL / VALORES / VALORES SOCIALES: RESPETO (x x x), RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACION (x), PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA PARTE INICIAL / INICIO: INTRODUCCIPON (x x x), MOVILIDAD ARTICULAR (x x x), CALENTAMIENTO (x x x) DESARROLLO MOTRIZ: CAMINAR, CORRER (x x x), SALTAR (x x), ATRAPAR, RODAR, ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCION, ADAPTACION CAPACIDADES CONDICIONALES: FUERZA, VELOCIDAD (x x x), FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA ELEMENTOS TÉCNICOS: PASE (x x x), CONTROL (x x x), CONDUCCION, REMATE (x) ELEMENTOS TÁCTICOS: JUEGO DE CABEZA, REGATE O FINTA, TACTICA INDIVIDUAL (x), TACTICA DEFENSIVA, TACTICA OFENSIVA, POSICIONES RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION (x), JUEGOS TRADICIONALES (x x), ACTIVIDADES ARTISTICAS, CIRCUITOS RECREATIVOS, FESTIVALES RECREATIVOS PARTE FINAL / FINAL: ESTIRAMIENTO (x x x), RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) (x x x) FIRMA FORMADOR: Hernan Franco
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.	ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCIÓN DE LAS EVALUACIONES TÉCNICAS, FÍSICAS Y TEÓRICAS.

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.	
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Actividad pendiente mientras sale el cronograma para la ejecución de los festivales. Se esta presto apoyar a los futuros festivales y eventos que se puedan presentar en el departamento que sean indicados por el supervisor o los gestores.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	DURANTE EL MES NO SE DILIGENCIÓ AL ÁREA DE ARCHIVO EL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL TENIENDO EN CUENTA QUE NO FUE NECESARIO ENVIARLOS O TRASLADARLOS AL ARCHIVO DEL INSTITUTO.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	
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	

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 01





OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 02

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SIMON ALEJANDRO URDANETA CANIZALES	3003051926																									1			1			1	3	3	0	100%
2	DYLAN MARTIN ALVAREZ CHAVARRO	3168649344																									0			1			1	3	2	1	67%
3																																		0	0	0	#¡DIV/0!
4																																		0	0	0	#¡DIV/0!
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
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!

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

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SIMON ALEJANDRO URDANETA CANIZALES	3003051926																									1			1			1	3	3	0	100%
2	DYLAN MARTIN ALVAREZ CHAVARRO	3168649344																									0			1			1	3	2	1	67%
3																																		0	0	0	#¡DIV/0!
4																																		0	0	0	#¡DIV/0!
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
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!

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

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SIMON ALEJANDRO URDANETA CANIZALES	3003051926																									1			1			1	3	3	0	100%
2	DYLAN MARTIN ALVAREZ CHAVARRO	3168649344																									0			1			1	3	2	1	67%
3																																		0	0	0	#¡DIV/0!
4																																		0	0	0	#¡DIV/0!
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
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!

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

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 03

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

REALIZADO POR:
HERNAN DAVID FRANCO ROCHA

2023

FUTBOL DE SALÓN

Deporte de Conjunto: X
Deporte individual
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	**Iniciación**	6-13 años
2	**Fundamentación**	14-17 años

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

1. INTRODUCCION

El Fútbol de salón en la actualidad, es uno de los deportes más importantes en el entorno social, en realidad, el fútbol de salón es una disciplina de "masas", pero debido a las limitaciones en cuanto escenarios acordes en las instituciones educativas se opta por prácticas en espacios reducidos, dicho deporte es trasladado a horarios extracurriculares y se puede observar que muchos niños practican este deporte desde edades muy tempranas, por lo tanto, se opta por la creación de escuelas de formación en sectores urbanos y rurales con apoyo de las entidades municipales y departamentales (INDEPORTES CUNDINAMARCA). Por medio de estas se promueve en sus integrantes un desarrollo motor, el crecimiento personal y su formación en valores a través del juego y las disciplinas del fútbol de salón, es por esto que la intención es impactar la mayor parte posible de población infantil y juvenil del Departamento de Cundinamarca aprovechando el tiempo libre, alejándose un poco de las problemáticas de la sociedad

Esta propuesta pedagógica y metodológica se llevará a cabo por medio del fútbol de salón, para niños(as) y jóvenes del sector rural y del casco urbano en el municipio de San Francisco de Sales, Departamento de Cundinamarca.
A través del fútbol de salón, se propone integrar a la población más joven de las determinadas veredas y barrios a la práctica del deporte ya mencionado.
Es importante integrar a la comunidad rural a la participación activa de los distintos procesos deportivos y de actividad física que se realizan en cada uno de los municipios ya que ellos hacen parte primordial del desarrollo social de la comunidad.
Por lo tanto, La propuesta se enfatiza hacia el fútbol de salón como una estrategia deportiva y pedagógica que promueva el desarrollo de patrones básicos del movimiento, habilidades técnicas y tácticas específicas del deporte, dimensión lúdica y recreativa del ser humano, valores y conocimientos generales de nuestro país y departamento.

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 "aquel que 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 una actitud 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.

En un Departamento como Cundinamarca la problemática infantil y juvenil se convierte en objeto de importancia para los formadores y la comunidad, se identifican casos como la drogadicción, el alcoholismo y la delincuencia, entre otros. Debido a estas problemáticas la mayoría de la población infantil y juvenil no da el mejor uso a su tiempo libre. Es por esto, que no aprovecha las prácticas físicas y deportivas en nuestro entorno social. Por lo anterior es importante crear espacios de formación deportiva para niños y jóvenes, los cuales están empezando esa etapa de formación en la que absorben información y actúan de acuerdo al contexto que los rodea, es en ese preciso momento cuando se necesita una orientación que ayude a comprender cada una de sus realidades por medio del deporte, alejando aquellas problemáticas que se presentan en la comunidad.

Es necesario el apoyo al deporte por parte de las entidades gubernamentales como se ha realizado durante el último tiempo, hemos crecido en cuanto programas y espacios propios para la práctica de las diferentes disciplinas deportivas, de igual manera han sido muchos los niños y jóvenes beneficiados a nivel municipal y departamental (barrios y veredas). Pero, aun así, con todo el esfuerzo realizado queda población infantil por hacer parte de los planes pedagógicos propuestos por el departamento.
Por lo tanto, es fundamental hacer una buena organización para promover y fomentar la cultura deportiva en cada barrio y vereda de nuestros municipios de San Francisco de Sales, creando espacios para el aprovechamiento del tiempo libre de la población infantil y juvenil donde se les brinde la oportunidad de desarrollarse integralmente como seres humanos.

Este proyecto está dirigido a la población bajo factores determinantes: 1) El contexto social, 2) la edad biológica y 3) la edad cronológica. Ya que las implicaciones de estas son determinantes de acuerdo a las necesidades emocionales y fisiológicas de la población infantil y juvenil y la importancia de su cuidado corporal.
Por lo tanto, al abrir programas como Escuelas de formación, se permite a sus integrantes el desarrollo motriz, como también su crecimiento personal y su formación en valores individuales y colectivos dentro y fuera de un campo deportivo.

El programa escuelas deportiva ha sido estructurado bajo un enfoque humanista, está encaminado a favorecer a través de la práctica deportiva (futbol de salón) el desarrollo integral del participante, adelantando acciones en los aspectos biopsicosociales que permiten al niño y la niña desarrollarse en forma natural; respetando los procesos y cambios que permanentemente se producen en su etapa de crecimiento. Es por esto, que la siguiente propuesta no se fundamenta en el concepto tecnicista de la práctica, si no que trasciende, permitiéndole al niño(a) y joven sentirse personas que actúan, piensan, reflexionan y construyen, donde el deporte no es el fin fundamental si no se convierte en un medio eficaz para el logro de la formación integral de ellos.

Este proceso que se debe desarrollar con arduo trabajo y con determinación permitirá validar en la práctica los fundamentos y contenidos en la propuesta, propiciando no solo el desarrollo de deportistas de nivel competitivo, sino también como personas con capacidades críticas y creativas, capaces de participar activamente y positivamente en el municipio o el contexto al que el niño/a o joven se vea inmerso.

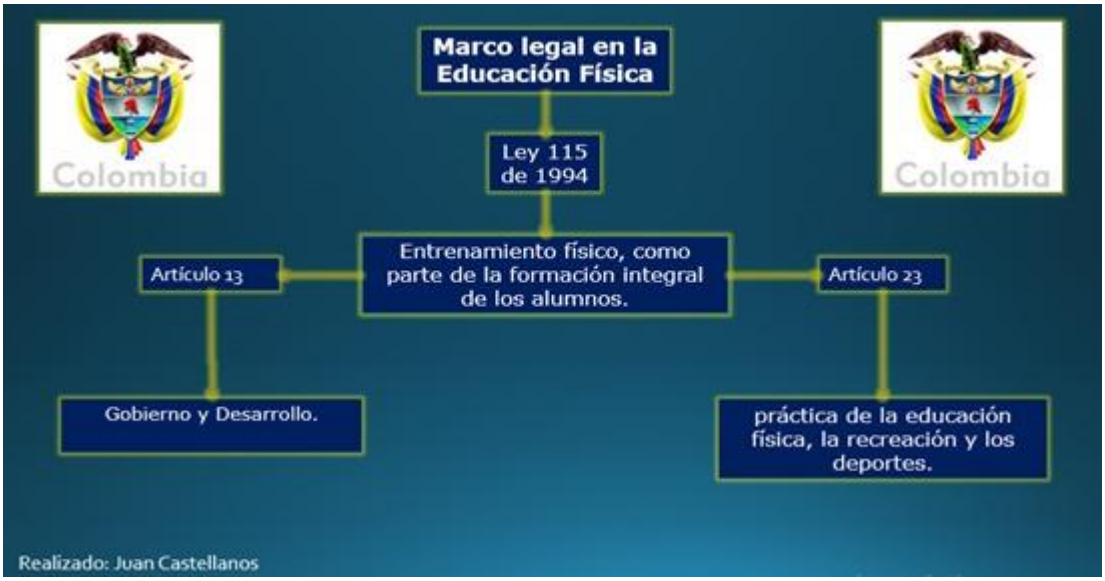
3. MARCO LEGAL

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

Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.





4. OBJETIVOS

Objetivo General: Motivar y fomentar en los niños, niñas y jóvenes (6 a 17 años) el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica deportiva en el municipio de San Francisco de Sales ofertando espacios para la comunidad por medio de la escuela de formación de Futbol de salón con la que cuenta el municipio en apoyo de la gobernación de Cundinamarca generando espacios para la construcción de procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como un elemento fundamental en la formación integral del individuo con la cual se busca una mejora sustancial en la calidad de vida de la población del territorio Cundinamarqués.

Objetivos específicos:

- Promocionar las diferentes escuelas de formación deportiva por medio de las redes sociales y visitas a las instituciones educativas del municipio en apoyo de la junta de deportes ofertando las escuelas de formación, motivando e incentivando a la comunidad a participar en las diferentes escuelas formativas ofrecidas en el municipio.
- Brindar espacios de formación y fundamentación deportiva óptimos para la comunidad del municipio de San Francisco de Sales donde los niños, niñas y jóvenes puedan aprovechar su tiempo libre por medio de la práctica deportiva.
- Buscar desarrollar de manera integral las capacidades condicionales y las diferentes etapas de desarrollo de la población por medio de la práctica deportiva, buscando una formación integral de los niños, niñas y jóvenes.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÓN I

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE COMPRENSION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL DE SALÓN	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	Alterna pies y brazos de forma dinámica y natural en función de este patrón básico del movimiento y realiza una adecuada pisada, usando la técnica correcta talón-planta-punta.
						CORRER	Diferencia los conceptos relacionados con algunos patrones básicos de locomoción como trotar, correr, saltar, entre otros.
						SALTAR	Realiza saltos unipodales y bipodales cayendo con la planta del pie.
						ATRAPAR	Ejecuta adecuadamente lanzamientos y atrapa el objeto mientras realiza trabajos técnicos propios de la disciplina
						RODAR	realiza adecuadamente los movimientos para llegar a rollito hacia adelante, hacia atrás y de forma lateral
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zig-zag, alternando brazos y piernas, en forma bipedal y unipedal, con la mirada hacia al frente
						RITMO	Ajusta sus acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						ORIENTACION	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos armónicos, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica y viso manual en la realización de ejercicios
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
						ACOPLAMIENTO	El niño reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	realiza sprint largos y cortos por medio de juegos y circuitos.
						EXPLOSIVA	realiza circuitos físico-técnicos y juegos donde tenga que intervenir saltos, golpeo de balón, entre otros.
						ISOMÉTRICA	realiza ejercicios propioceptivos
						ISOTÓNICA	realiza ejercicios con autocargas ejemplo, flexión de brazos, sentadillas, abdominales
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fortalecer su capacidad pulmonar por medio de ejercicios analíticos y globales, circuitos físicos y juegos lúdico -recreativos
						ANAERÓBICA	fortalecer su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analíticos y con ejercicios de autocargas.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Mejorar la técnica de carrera para obtener mejores resultados en el momento de esprintar.
						REACCIÓN	Mejorar la coordinación viso pédica y viso-manual para que de esa manera se tomen decisiones más rápidas en el campo de juego.
						GESTUAL	Mejora de la velocidad de gestos específicos, o frecuencia
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	El niño es capaz de alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a varias o a todas las articulaciones del cuerpo por medio del estiramiento
						ANALITICA	El niño es capaz de alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	realiza el pase a una distancia corta con el borde interno y con la fuerza adecuada
						PASE LARGO	realiza pase largo con borde interno y le imprime la fuerza necesaria para que este llegue hasta donde esta el otro compañero
						PASE DE HACIA ATRÁS	realiza el pase con la superficie de contacto pertinente al compañero o al elemento que le indique el profesor.
						PASE A MEDIA ALTURA	usa la superficie de contacto adecuada para elevar el balón y poder así realizar un pase de media altura
						PASE DE PARED	establece con el compañero de forma adecuada realizando el pase con borde interno.
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	usa la planta del pie para controlar el balon cuando este venga por el suelo
						CONTROL ORIENTADO	Mejorar su visión periférica y el control orientado con todas las superficies de contacto con la intención de dirigir el balón
						AMORTIGUACIÓN	utiliza la superficie de contacto mas conveniente (pecho, muslo, empeine, planta, cabeza) cuando el balón viene alto o a media altura
						PARADA	mantiene el control del balón sin movimiento en sus pies, usado primordialmente la planta del pie
						SEMIPARADA	Utiliza la superficie de contacto pertinente para dejar el balón en movimiento pero bajo su control para una posterior jugada.
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Conduce el balón en las distintas direcciones lineal, curvilínea, zig-zag, con obstáculos, libre, entre otras y realiza cambios de dirección
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	realiza conduccion de balon con planta del pie, borde externo, borde interno, combinados, realiza cambios de dirección
						CONDUCCIÓN LIBRE	conduce por el espacio de forma libre sin obstáculos, manteniendo el balón en sus pies y sin usar las manos cuando este se vaya de nuestra posesión
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	el jugador conduce el balón frente a un adversario, de forma lateral o con la intención de regatearlo o hacer un pase
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	el jugador puede conducir el balon en situaciones de juego real con cualquier superficie de contacto del pie
				4	REMATE	REMATE CON BORDE INTERNO	mejorar el gesto técnico del remate con borde interno
						REMATE CON EL EMPEINE	mejorar el gesto técnico de remate con empeine
						REMATE A RAS DEL SUELO	el jugador remata a ras de suelo con la suficiente potencia y con ubicación
						REMATE CRUZADO	el jugador remata a la ubicación que le indica el profesor con empeine para que este vaya con una mejor potencia y ubicación
						REMATE DE MEDIA VOLEA	mejorar el gesto técnico de la volea por medio de ejercicios, juegos y actividades
				5	REGATE O FINTA	TÚNEL	regatea al contrario o a un obstáculo pasando el balon por el medio de las piernas o por el medio de dos elementos, sea con planta del pie, borde externo o interno
						REGATES CLASICOS	el jugador efectúa regates con borde externo o internos en una posterior acción de juego.
						SOMBRERO O VASELINA	sobrepasa al rival con un golpeo de habilitación con empeine con una acción previa del control para tomar con ventaja la acción de juego
						LA BICICLETA	realiza ejercicios donde pueda pasar los pies por encima del balón, circuitos físico técnicos, técnico coordinativos
						EL FRENO	el niño usa la planta del pie para controlar el balon, frenar o regatear a un rival o un obstáculo
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el país donde se originó el deporte (Uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUE SE ORIGINO?	el niño reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						MÁXIMO CAMPEON DE CLUBES	El niño reconoce a Brasil como el máximo campeón del mundo
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El niño identifica los máximos referentes del país
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El niño realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	Al niño se le indica en que momento y por donde ejecutar los cambios
						INDIRECTOS	el niño reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	el niño reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otros.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los referentes históricos y actuales del país
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAÍS	Identifica las copas mundiales en las que ha tenido participación o a obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	Identifica los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El niño identifica al goleador Histórico del país
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el niño identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, del entrenador, las instalaciones y los materiales, evitando dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones.
						AMISTAD	reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar decisiones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	el niño aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño comprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparto locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	el niño reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el niño demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actúa positivamente en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el niño reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada día es un día de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo será mas fácil lograr objetivos y que trabajan por una meta en comun
						FORMA FÍSICA	ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su condición física
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibilitan la participación de todos con un estímulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILIENCIA	el niño es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el niño escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fortalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	el niño por medio de estos actúa con espontaneidad y desarrolla su imaginación
						ACTIVIDADES LUDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea esperiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a través del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo numérico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de percepción en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrolla su esquema corporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el niño por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades lúdicas que generen gozo y alegría por parte de ellos, siempre recriminando la sana concienia y la sana competencia
						ACTIVIDADES LUDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea esperiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimensión lúdica
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan gozo y diversión
						FESTIVAL DE HABILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a través de los entrenamientos y de las esperiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos lúdicos que permiten desarrollar su dimensión lúdica
						JUEGO DE PISTAS	el niño por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	30/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS	HERNAN DAVID FRANCO ROCHA
MUNICIPIO	SAN FRANCISCO DE SALES

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL: FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	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	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	Alterna pies y brazos de forma dinámica y natural en función de este patrón básico del movimiento y realiza una adecuada pisada, usando la técnica correcta talón-planta-punta.
						CORRER	Diferencia los conceptos relacionados con algunos patrones básicos de locomoción como trotar, correr, saltar, entre otros.
						SALTAR	Realiza saltos unipodales y bipodales cayendo con la planta del pie.
						ATRAPAR	Ejecuta adecuadamente lanzamientos y atrapa el objeto mientras realiza trabajos técnicos propios de la disciplina
						RODAR	Realiza adecuadamente los movimientos para llegar a rollito hacia adelante, hacia atrás y de forma lateral.
						ACOPLAMIENTO	El jugador reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en función
						RITMO	Ajusta sus acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zig-zag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal, con la mirada hacia al frente
						ORIENTACION	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos armónicos, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica y viso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza.
						EXPLOSIVA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza explosiva
						ISOMETRICA	Realiza ejercicios propios de tren inferior
						ISOTONICA	Comprende y desarrolla ejercicios de fuerza rápida
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fortalecer su capacidad pulmonar por medio de ejercicios analíticos y globales, circuitos físicos y juegos lúdico recreativos
						ANAERÓBICA	Fortalecer su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analíticos y con ejercicios de autocargas.
						DESPLAZAMIENTO	Es capaz de realizar ejercicios de tipo explosivo
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecuta ejercicios de velocidad de reacción al estímulo dado
						GESTUAL	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto técnico
						PASIVA	Es capaz de realizar ejercicios para prevención de lesiones
						ASISTIDA	Es capaz de realizar ejercicios de estiramiento con ayuda de un compañero o con ayuda de un elemento auxiliar.
				4	FLEXIBILIDAD	RESISTIDA	Es capaz de realizar ejercicios con un nivel de mayor complejidad mientras una fuerza externa aumenta la intensidad.
						ANALITICA	Es capaz de mejorar la amplitud en sus movimientos
						BALISTICA	Realiza estiramientos donde va aumentando progresivamente el rango de movimiento por medio de rebotes durante la ejecución hasta llegar a la maxima elongasion que le sea posible.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	Desarrolla de manera adecuada el pase con precisión
						PASE LARGO	Ejecuta el ejercicio pertinente con el menor numero de errores
						PASE DE HACIA ATRÁS	Entiende y logra realizar el ejercicio de manera correcta
						PASE A MEDIA ALTURA	Entiende la dinámica del juego y adopta el rol correspondiente
						PASE DE PARED	Desarrolla un trabajo técnico apropiado del pase
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	Desarrolla el ejercicio de manera atenta, corrigiendo la técnica de control
						CONTROL ORIENTADO	Logra entender y ejecutar el ejercicio en la mayor brevedad, corrigiendo posturas corporales
						AMORTIGUACIÓN	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto técnico
						PARADA	Entiende el uso de las superficies de contacto para hacer control del balón
						SEMIPARADA	Logra hacer el trabajo con facilidad y destreza
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Ejecuta la conducción de acuerdo a la superficie de contacto indicada
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Logra realizar un buena conducción esquivando el material
						CONDUCCIÓN LIBRE	Desarrolla la habilidad de conducir frente a un adversario
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	Desarrolla un conducion con habilidad en proteger el esférico
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	Desarrolla un apropiado trabajo integro, mejorando su habilidad de conduccion
				4	JUEGO DE CABEZA	TÉCNICA	Realiza juego de cabeza apropiando la técnica de su ejercicio especifico.
						DESPEJE	Realiza el ejercicio de despeje mejorando la técnica de cabeceo
						DEFENSA	Ejecuta de manera correcta el juego de cabeza en
						ATAQUE	Ejecuta de manera correcta el juego de cabeza en posición ofensiva
						PASES	Es capaz de mantener una secuencia de pases en juego de cabeza
						TUNEL	Logra ejecutar la finta de manera correcta involucrando la precisión
				5	REGATE O FINTA	REGATES CLASICOS	Realiza la finta a un elemento con el mayor dominio del del balón.
						SOMBRERO O VASELINA	Logra hacer regate eludiendo jugadores rivales.
						LA BICICLETA	Entiende y realiza la finta en el momento que se de la
						EL FRENO	Logra hacer la finta sin balón para luego buscar un
						ROTACIÓN	Entiende y realiza movimientos propios de la rotación
		TACTICO		1	TÁCTICA INDIVIDUAL	TOMA DE DECISIONES	Realiza movimientos sin balon para recuperar balón.
						DOBLAJE	Realiza acciones propias del doblaje en marca
						ATAQUE	Ejecuta movimientos propios de jugada en ataque
						COBERTURA	Entiende y realiza la cobertura
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El jugador aprende el país donde se origino el deporte (Uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El jugador aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	El jugador reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El jugador reconoce a Brasil como el máximo campeón del mundo
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El jugador identifica los los máximos referentes del país
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El jugador realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	Al jugador se le indica en que momento y por donde puede hacer un cambio
						INDIRECTOS	El jugador reconoce las faltas técnicas que pueden
						INFRACCIONES	El jugador reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otras.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	EQUIPOS REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los equipos y jugadores con mas historia
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAÍS	Reconoce las copas mundiales en que la selección ha tenido participación o a obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	Conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El jugador identifica al goleador Histórico del país
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	El jugador identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
						JUGADOR REFERENTE DE LA SELECCIÓN	Identifica a jugadores como Jhon Jairo pinilla , William "panadero " Estupiñan o Jorge cuervo como referentes.
						TORNEOS REALIZADOS POR LA FEDERACION DE FUTBOL DE SALON	Tienen conocimiento de los torneos realizados a nivel departamental y nacional , además de las ligas y torneos federados
						CUALES SON LOS AVANCES DE LA LIGA EN LOS ULTIMOS TIEMPOS	Tiene conocimiento y se le informa de todos los progresos de nuestro deporte
		PSICO SOCIAL VOLITIVO		1	VALORES	COMPAÑERISMO	Desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	Acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del árbitro y del entrenador, no dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones
						AMISTAD	Reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	Afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	Aprende a tomar decisiones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y Buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	El jugador aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El jugador aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	El jugador reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El jugador demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actúa positivamente en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El jugador reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada día es un día de aprendizaje y superación.
						DIVERSIÓN	Reconoce que la práctica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo será mas fácil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FÍSICA	Ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participación de todos con un estímulo/respuesta con la finalidad de
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILENCIA	El jugador es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	Tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	El jugador escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	El jugador por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fortalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El jugador por medio de estos actúa con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el jugador por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS CON BALÓN	El jugador por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a través del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo numérico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	Desarrolla la coordinación audiivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	dDesarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	Desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrolla su esquema corporal, su ritmo y
						MANUALIDADES O DIBUJO	Esarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	El jugador por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades lúdicas que generen goza y alegría por parte de ellos, siempre recomendado la sana convivencia y la sana competencia
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	El jugador por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimensión lúdica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	Participa en juegos que generan gozo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HÁBILIDADES	Demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a través de los entrenamientos y de las esperiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	Participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	Participa en juegos lúdicos que permiten desarrollar su dimensión lúdica
						JUEGO DE PISTAS	El jugador por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	30/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	HERNAN DAVID FRANCO ROCHA
MUNICIPIO	SAN FRANCISCO DE SALÉS

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	Alterna pies y brazos de forma dinamica y natural en función de este patrón básico del movimiento y corre de forma coordinada, usando la técnica correcta (planta, punta).
						CORRER	Diferencia los conceptos relacionados con algunos patrones básicos de locomoción como trotar, correr, saltar, entre otros.
						SALTAR	Realiza saltos unipodales y bipodales cayendo con la planta del pie.
						ATRAPAR	Ejecuta adecuadamente lanzamientos y atrapa el objeto mientras realiza trabajos técnicos propios de la disciplina.
						RODAR	Realiza adecuadamente los movimientos para llegar a la ejecución de la voltereta lateral y frontal.
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	ACOPLAMIENTO	El jugador reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Ajusta sus acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zig- zag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal, con la mirada puesta al frente.
						ORIENTACION	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica.
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos armónicos, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
					CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica y viso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza.
						EXPLOSIVA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza explosiva
						ISOMÉTRICA	Realiza ejercicios propios de tren inferior.
						ISOTÓNICA	Comprende y desarrolla ejercicios de fuerza rápida
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fortalecer su capacidad pulmonar por medio de ejercicios analíticos y globales, circuitos físicos y juegos lúdico-recreativos
						ANAERÓBICA	Fortalecer su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analíticos y con implementación deportiva
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Es capaz de realizar ejercicios de tipo explosivo
						REACCIÓN	Ejecuta ejercicios de velocidad de reacción al estímulo dado.
						GESTUAL	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto técnico.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	Es capaz de realizar ejercicios para prevención de lesiones.
						ASISTIDA	Es capaz de realizar ejercicios de estiramiento con ayuda de compañeros, implementos o superficies inclinadas.
						RESISTIDA	Es capaz de realizar ejercicios con el nivel de mayor complejidad mientras una fuerza externa aumenta la
						ANALITICA	Es capaz de mejorar la amplitud en sus movimientos
						BALISTICA	Es capaz de realizar ejercicios de estiramiento mediante el apoyo de movimientos por medio de rebotes dirigidos a
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	Desarrolla de manera adecuada el pase con precisión
						PASE LARGO	Ejecuta el ejercicio pertinente con el nivel mínimo de errores
						PASE DE HACIA ATRÁS	Entiende y logra realizar el ejercicio de manera correcta
						PASE A MEDIA ALTURA	Comprende la dinámica del juego y adopta el rol correspondiente
						PASE DE PARED	Desarrolla un trabajo técnico apropiado del pase
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	Desarrolla el ejercicio de manera atenta, corrigiendo la técnica de control
						CONTROL ORIENTADO	Logra entender y ejecutar el ejercicio en la mayor brevedad, corrigiendo posturas corporales
						AMORTIGUACIÓN	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto técnico
						PARADA	Entiende el uso de las superficies de contacto para hacer control del balón
						SEMIPARADA	Logra controlar el balón con facilidad y destreza
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGUN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Ejecuta la conducción de acuerdo a la superficie de contacto indicada
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Logra realizar un buena conducción esquivando el material
						CONDUCCIÓN LIBRE	Desarrolla la habilidad de conducir frente a un adversario
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	Desarrolla un conducción con habilidad en proteger el esférico
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	Desarrolla un apropiado trabajo integro, mejorando su habilidad de conducción
				4	JUEGO DE CABEZA	TÉCNICA	Realiza juego de cabeza apropiando la técnica de su ejercicio específico.
						DESPEJE	Realiza el ejercicio de despeje mejorando la técnica de cabeceo
						DEFENSA	Ejecuta de manera correcta el juego de cabeza en posición defensiva
						ATAQUE	Ejecuta de manera correcta el juego de cabeza en posición ofensiva
				5	REGATE O FINTA	PASES	Es capaz de mantener una secuencia de pases en movimiento
						TUNEL	Logra ejecutar la finta de manera correcta involucrando la precisión
						REGATES CLASICOS	Realiza la finta a un elemento con el mayor dominio del del balón.
						SOMBRERO O VASELINA	Logra hacer regate eludiendo jugadores rivales.
						LA BICICLETA	Entiende y realiza la finta en el momento que se de la ocasión.
						EL FRENO	Logra hacer la finta sin balón para luego buscar un espacio apropiado.
		TACTICO	TÁCTICA DEFENSIVA	1	TÁCTICA INDIVIDUAL	ROTACIÓN	Entiende y realiza movimientos propios de la rotación
						TOMA DE DECISIONES	Realiza movimientos sin balón para recuperar balón, atacar un espacio vacío o crear una línea de pase
						DOBLAJE	Realiza acciones propias del dobleje en marca
						ATAQUE	Ejecuta movimientos propios de jugada en ataque
						COBERTURA	Entiende y realiza la cobertura
				2	TÁCTICA DEFENSIVA	INICIACIÓN A LA TÁCTICA	Participa de manera correcta en cada una de las sesiones dadas por el entrenador
						MANEJO POSICIONAL	Es capaz de entender y dar manejo al rol adoptado
						CIERRES	Ejecuta de manera correcta los cierres.
						MARCAJE DE ZONA	Es capaz de marcar la zona que corresponde .
						MARCAJE INDIVIDUAL	Entiende y ejecuta correctamente los movimientos de marca.
				3	TÁCTICA OFENSIVA	INICIACIÓN A LA TÁCTICA	Ejecuta jugadas en elaboración grupal
						POSESIÓN Y FINALIZACIÓN	Logra mantener la posesión del balón y realizar jugadas de finalización.
						DESMARQUES DE RUPTURA	Entiende y ejecuta movimientos propios de ataque
						LINEAS DE PASE	Entiende y realiza jugadas de tipo ofensivo
						PAREDES Y MOVIMIENTOS OFENSIVOS	Ejecuta combinaciones de pared de tipo ofensivo
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El jugador aprende el país donde se origino el deporte (Uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El jugador aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	El jugador reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte.
						MAXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El jugador reconoce a Brasil como el máximo campeón del mundo
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El jugador identifica los máximos referentes del país
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El jugador realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	El jugador sabe cuando y en que momento y por donde hacer un cambio en un partido
						INDIRECTOS	El jugador reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	El jugador reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otros.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	EQUIPOS REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los equipos y jugadores con mas historia
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAIS	Reconoce las copas mundiales en que la selección ha tenido participación o a obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	Conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El jugador identifica al goleador Histórico del país
						EVOLUCION DEL DEPORTE EN LA REGION	El jugador identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como modelo de ejemplo para ellos.
						JUGADOR REFERENTE DE LA SELECCIÓN	Identifica a jugadores como: Jhon Jairo pinilla ; William "Pibe" Suarez " Eduardo Espallan o Jorge Cuervo como referentes
						TORNEOS REALIZADOS POR LA FEDERACIÓN DE FUTBOL DE SALON	Tienen conocimiento de los torneos realizados a nivel departamental y nacional , además de las ligas y torneos federados
						CUALES SON LOS AVANCES DE LA LIGA EN LOS ULTIMOS TIEMPOS	Tiene conocimiento y se le informa de todos los progresos de nuestro deporte
		PSICO SOCIAL VOLITIVO		1	VALORES	COMPAÑERISMO	Desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	Acepta que existen normas y reglas que hay que respetar, así como a los compañeros, a los rivales y a los árbitros y/o entrenadores, no dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones
						AMISTAD	Reconoce que por medio de la práctica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	Afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás
						DISCIPLINA	Aprende a tomar decisiones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	El jugador aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento importante para la sociedad, ya que nos identifica y nos da valor por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El jugador aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	El jugador reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades y cuidado del mismo, también como medio efectivo para el desarrollo psicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El jugador demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actúa positivamente en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El jugador reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada día es un día de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo será mas fácil conseguir objetivos y que todos trabajan por una meta en común.
						FORMA FÍSICA	Ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participación de todos con un estímulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILENCIA	Tiene la capacidad de superar y afrontar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	Tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	El jugador escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	El jugador por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de este tipo de juegos el niño pierde el miedo a sus relaciones interpersonales y el entrenador y fortalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El jugador por medio de estos actúa con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO -RECREATIVAS	el jugador por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea esperiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS CON BALÓN	El jugador por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Son actividades que se han ido perdiendo a través del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo numérico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	Desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	Desarrolla la personalidad social y la empatía mediante el representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	Desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrollo su esquema corporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	Desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	El jugador por medio de este tipo de juegos compite de forma sana y alegre para que las actividades generen gozo y alegría en el niño/a siempre recomendado la sana convivencia y la sana competencia.
						ACTIVIDADES LÚDICO -RECREATIVAS	El jugador por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea esperiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimensión lúdica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	Participa en juegos que generan gozo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	Demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo en los diferentes entrenamientos y de las mejores propias del deporte.
						FUTBOL RECREATIVO	Participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LUDICOS	Participa en juegos lúdicos que permiten desarrollar su dimensión lúdica.
						JUEGO DE PISTAS	El jugador por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	30/03/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	HERNAN DAVID FRANCO ROCHA
MUNICIPIO	SAN FRANCISCO DE SALES

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

DEPORTE / MODALIDAD: Fútbol de salón

MUNICIPIO: San Francisco de Sales

NOMBRE DEL FORMADOR: Hernan David Franco Rocha

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10;00 AM	GRUPO						Iniciación I		
	SEDE DE TRABAJO						Polideportivo San Rafael		
10:00 AM A 12:0O PM	GRUPO						Iniciación II		
	SEDE DE TRABAO						Polideportivo San Rafael		
12:00 PM A 2:00 AM	GRUPO						Fundamentación		
	SEDE DE TRABAO						Polideportivo San Rafael		
1:30 P.M. A 3:30 P.M.	GRUPO		Iniciación I			Iniciación I			
	SEDE DE TRABAJO		Polideportivo San Rafael			Polideportivo San Rafael			
3:30 P.M. A 5:30 P.M.	GRUPO		Iniciación II			Iniciación II			
	SEDE DE TRABAJO		Polideportivo San Rafael			Polideportivo San Rafael			
5:30 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO		Fundamentación			Fundamentación			
	SEDE DE TRABAJO		Polideportivo San Rafael			Polideportivo San Rafael			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR Hernan David Franco Rocha

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 04

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 25/03/2023, Polideportivo San Rafael.	**FECHA Y LUGAR: 28/03/2023, Polideportivo San Rafael.**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 25/03/2023, Polideportivo San Rafael.	**FECHA Y LUGAR: 28/03/2023, Polideportivo San Rafael.**
	
FECHA Y LUGAR: 31/03/2023, Polideportivo San Rafael.	
FECHA Y LUGAR:	

FUNDAMENTACION



FECHA Y LUGAR: 25/03/2023, Polideportivo San Rafael.



FECHA Y LUGAR: 28/03/2023, Polideportivo San Rafael.





FECHA Y LUGAR: 31/03/2023, Polideportivo San Rafael.

CONTROL TEMATICAS DESARROLLADAS			
MES: MARZO			
MUNICIPIO: SAN FRANCISCO DE SALES			
FORMADOR: HERNAN DAVID FRANCO ROCHA			
COMPONENTE	INICIACIÓN I	INICIACIÓN II	FUNDAMENTACIÓN
VALORES	EMPATIA	EMPATIA	EMPATIA
	PARTICIPACIÓN	PARTICIPACIÓN	PARTICIPACIÓN
DESARROLLO MOTRIZ	CORRER	CORRER	CORRER
	SALTAR	SALTAR	SALTAR
	CAMINAR	CAMINAR	
CAPACIDADES CONDICIONALES	VELOCIDAD	VELOCIDAD	VELOCIDAD
			RESITENCIA
TECNICA	PASE	PASE	PASE
	CONTROL	CONTROL	CONTROL
			REMATE
TACTICA			INDIVIDUAL

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 05

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS			1												1
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS			3												3
10 AÑOS				2											2
11 AÑOS															0
12 AÑOS															0
13 AÑOS			1												1
14 AÑOS			6												6
15 AÑOS			1												1
16 AÑOS			5												5
17 AÑOS			2	3											5
TOTALES	0	0	19	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 06





OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 07

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: MARZO				MUNICIPIO:	San Francisco de Sales	
LUGAR: San Francisco de Sales				HORARIO DE PRACTICA:	M-V 1:30-3:30 PM INICIACIÓN I M-V 3:30-5:30 PM INICIACIÓN II M-V 5:30-7:30 PM FUNDAMENTACIÓN S 8:00 AM -10:00 AM INICIACIÓN I S 10:00 AM-12:00 PM INICIACIÓN II S 12:00-2:00 PM FUNDAMENTACIÓN	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN I	INICIACIÓN II	FUNDAMENTACIÓN
				6 A 9 AÑOS	10 A 13 AÑOS	14- 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	X		
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	CAMINAR			
			CORRER	X	X	X
			SALTAR	X	X	
			ATRAPAR			
			RODAR			
			ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X
			CONTROL	X	X	X
			CONDUCCION			
			REMATE			X
		ELEMENTOS TACTICOS	JUEGO DE CABEZA			
			REGATE O FINTA			
			TACTICA INDIVIDUAL			X
			TACTICA DEFENSIVA			
			TACTICA OFENSIVA			
			POSICIONES			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

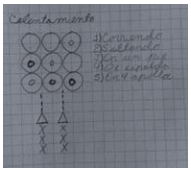
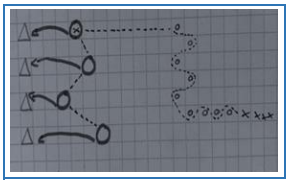
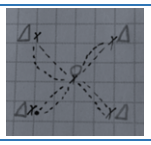
Página 1

FIRMA FORMADOR: Hernan Franco

SESIONES MES DE MARZO

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

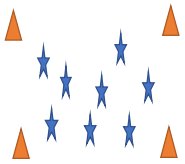
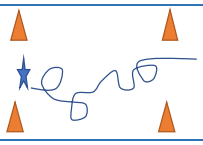
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Empatía	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	25/03/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Reconocer el grupo e identificar cuales son las capacidades de cada niño para tener un pinto de partida para las próximas sesiones.			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Presentación, reconocimiento del grupo	SENSIBILIZACION	Se reúne el grupo y se realiza una pequeña presentación por parte del formador y cada deportistas generando un reconocimiento del grupo de trabajo para comenzar a generar un vinculo de una confianza por parte del formador con los deportistas y entre ellos.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Se forman dos grupos, cada uno con tres platillos, al dar la señal los niños deberán salir corriendo o en desplazamiento asignado a llevar el platillo hasta los aros y colocar el platillo en los aros buscando formar un triqui, el primer equipo en conseguirlo conseguirá un punto.	
15 min	FASE CENTRAL	Precisión	EJERCICIO 1	Se ubica a los deportistas a diferentes distancias de un cono (3m, 4m 5m), el niño debe intentar derribar el cono lanzando el balon con las manos, los pies y la cabeza.	
15 min		Conduccion y definición	EJERCICIO 2	Se debe pasar conduciendo el balón por un circuito estipulado: conducir con la planta del pie, borde interno, interno y externo, etc y finalización con pateo a portería.	
20 min		Trabajo en equipo, pase	EJERCICIO 3	Se forma un cuadrado de 5X5 donde se ubicara un niño en cada platillo y en el centro del cuadro se ubicara un niño con balon; al dar la señal el niño del centro debe hacer un pase y volver recibir el balon, todos los niños deben de tocar el balón, el primer equipo en finalizar todos los pases gana un punto.	
30 min		Partido en espacio reducido	JUEGO	Mini partidos 2 vs 2 en espacio reducido	
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**:bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

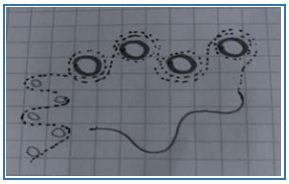
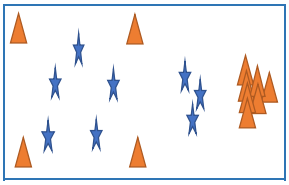
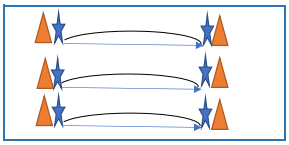
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Empatía	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	28/03/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Reconocer el grupo e identificar cuales son las capacidades de cada niño para tener un pinto de partida para las próximas sesiones.			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Presentación, reconocimiento del grupo	SENSIBILIZACION	Se reúne el grupo y se realiza una pequeña presentación por parte del formador y cada deportistas generando un reconocimiento del grupo de trabajo para comenzar a generar un vinculo de una confianza por parte del formador con los deportistas y entre ellos.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Se desarrollara el juego de congelados	
15 min	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	Se demarcara el campo unas líneas a lo largo del campo con una distancia de 5 m entre ellas, al dar la señal el deportista debera ir a la primera marcación y regresar al punto de inicio para pasar a la siguiente línea y así sucesivamente hasta pasar por todas.	
15 min		Conduccion	EJERCICIO 2	Se demarcara un espacio de 15X15 donde estarán ubicados los jugadores cada uno con balon, al dar la señal el niño debera comenzar a conducir el balon por el espacio marcado e intentar sacar el balon de sus compañeros del campo y evitar que su balon sea sacado.	
20 min		Conduccion	EJERCICIO 3	Se demarcara un espacio de 10X10 donde el jugador debera ir conduciendo el balon y realizar diferentes fintas (rabona, elástica, bicicleta	
30 min		Partido en espacio reducido	JUEGO	Mini partidos 2 vs 2 en espacio reducido	
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

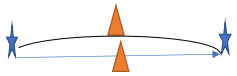
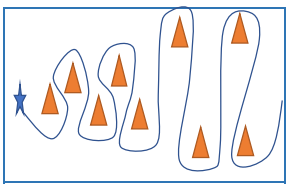
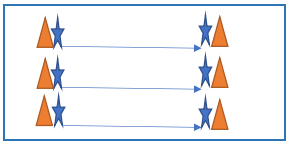
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Empatía	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	31/03/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Reconocer el grupo e identificar cuales son las capacidades de cada niño para tener un pinto de partida para las próximas sesiones.			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Presentación, reconocimiento del grupo	SENSIBILIZACION	Se reúne el grupo y se realiza una pequeña presentación por parte del formador y cada deportistas generando un reconocimiento del grupo de trabajo para comenzar a generar un vinculo de una confianza por parte del formador con los deportistas y entre ellos.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Se desarrollara el juego de congelados	
15 min	FASE CENTRAL	Circuito de conducción	EJERCICIO 1	1. pasar por el zig-zag conduciendo el balon 2. rodear los aros mientras se hacen cabecitas 3. pasar por encima de la cuerda realizando controles con la rodilla.	
15 min		Trabajo viso manual	EJERCICIO 2	Lanzar el balon al aire mientras se realizan diferentes variantes de aplausos o el niño se sienta y se vuelve a levantar y atrapa el balon antes de que la pelota toque el suelo. Se ubicara una torre de conos la cual debera ser derribada por el deportista lanzando el balon con la mano desde difeentes distancias.	
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	Se ubicaran en parejas, cada niño se debe ubicar en un platillo que tendra una distancia de 10 m entre ellos, deberan hacer pases entre ellos, controlar y pasar el balon nuevamente con las diferentes zonas de contacto y con ambas piernas.	
30 min		Partido en espacio reducido	JUEGO	Mini partidos 2 vs 2 en espacio reducido	
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

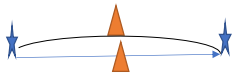
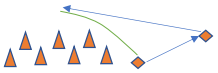
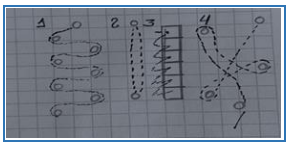
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Empatía	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	25/03/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Reconocer el grupo e identificar cuales son las capacidades de cada niño para tener un pinto de partida para las próximas sesiones.			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Presentación, reconocimiento del grupo	SENSIBILIZACION	Se reúne el grupo y se realiza una pequeña presentación por parte del formador y cada deportistas generando un reconocimiento del grupo de trabajo para comenzar a generar un vinculo de una confianza por parte del formador con los deportistas y entre ellos.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Se desarrollara el juego de policias y ladrones	
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control Precisión	EJERCICIO 1	Se ubican en parejas un jugador a cada extremo y entre ellos se ubica una mini cancha de conos, se deben relizar pases entre ellos e ir contando cuantas veces pasa el balon por en medio de los conos, el jugador que mas veces lo logre gana.	
15 min		Conduccion y precisión	EJERCICIO 2	Se debe pasar conduciendo el balón por un circuito estipulado: conducir con la planta del pie, borde interno, interno y extertno, etc y finalización con pateo a porteria.	
20 min		Velocidad de reación	EJERCICIO 3	Se ubican los deportistas sentados a un extremo de la cancha, al escuchar la señal deberan salir lo mas rapido posible a tomar el balon y ubicarlo en el aro. Sentado, acostado, de espaldas, de rodillas.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partidos 5 vs 5 en espacio reducido	
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

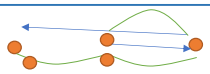
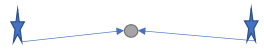
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Empatía	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	28/03/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Reconocer el grupo e identificar cuales son las capacidades de cada niño para tener un pinto de partida para las próximas sesiones.			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Presentación, reconocimiento del grupo	SENSIBILIZACION	Se reúne el grupo y se realiza una pequeña presentación por parte del formador y cada deportistas generando un reconocimiento del grupo de trabajo para comenzar a generar un vinculo de una confianza por parte del formador con los deportistas y entre ellos.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Se desarrollara el juego de policias y ladrones	
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control Precisión	EJERCICIO 1	Se ubican en parejas un jugador a cada extremo y entre ellos se ubica una mini cancha de conos, se deben relizar pases entre ellos e ir contando cuantas veces pasa el balon por en medio de los conos, el jugador que mas veces lo logre gana.	
15 min		Conduccion y precisión	EJERCICIO 2	Se formara un circuito por donde el deportista debera pasar conduciendo el balon con ambas piernas y disparar a porteria.	
20 min		Velocidad de reación	EJERCICIO 3	Circuito por estaciones. 1. Condución 2. Dominio de balón 3. Escalera de cordinación 4. Velocidad de desplazamiento de espaldas con definición	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 5 vs 5 en espacio reducido	
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

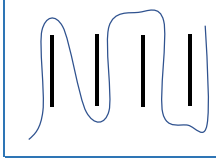
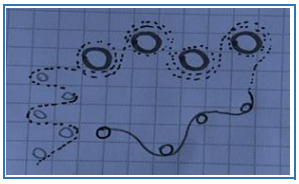
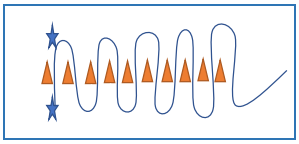
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Empatía	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	31/03/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Reconocer el grupo e identificar cuales son las capacidades de cada niño para tener un pinto de partida para las próximas sesiones.			**SESION**	6

TIEMPO	**FASE**	**TEMATICA**		**CONTENIDOS**	**EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)**
5 min	**FASE INICIAL**	Presentación, reconocimiento del grupo	SENSIBILIZACION	Se reúne el grupo y se realiza una pequeña presentación por parte del formador y cada deportistas generando un reconocimiento del grupo de trabajo para comenzar a generar un vinculo de una confianza por parte del formador con los deportistas y entre ellos.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Se desarrollara el juego de ponchados	Espacio de 15X15 un jugador cun una pelota de goma debe tocar con la pelota a sus compañero, cuando lo logre la pesona a la que toque será quien ponche.
15 min	**F A S E C E N T R A L**	Pase y coordinación	EJERCICIO 1	Se formaran grupos de 4 y se colocaran cada jugador en un platillo, se deben ir haciendo pases entre el equipo y cada que se realice un pase el jugador que envia el balon debe ir a ocupar la pisicion del jugador al que le envio el balon.	
15 min			EJERCICIO 2	Se ubica un jugador a cada extremo del campo, al dar la señal debe ir corriendo a tomar el balón que esta en el centro, el jugador que primero llegue al balón sera el atacante, mientras que su compañero pasara a ser defensor.	
20 min		Remate y precisión	EJERCICIO 3	Se ubicaran unos espacios en la porteria a donde los jugadores deberan apuntar e ir sumando puntos hasta completar 50, el ultimo en completar tendra que realizar una actividad fisica extra.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 5 vs 5 en espacio reducido	
10 min	**FASE FINAL**	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

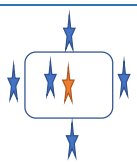
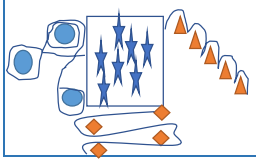
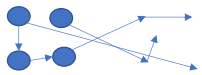
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Empatía	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	25/03/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Reconocer el grupo e identificar cuales son las capacidades de cada niño para tener un pinto de partida para las próximas sesiones.			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Presentación, reconocimiento del grupo	SENSIBILIZACION	Se reúne el grupo y se realiza una pequeña presentación por parte del formador y cada deportistas generando un reconocimiento del grupo de trabajo para comenzar a generar un vinculo de una confianza por parte del formador con los deportistas y entre ellos.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Captura la bandera	Formar dos equipos Cada equipo tiene una bandera u objeto a protege. Cada equipo debe ir a buscar la bandera del rival y llevarla a su propia base sin descuidar su propia bandera. Si el jugador pasa del medio del campo al terreno rival este puede ser atrapado, de ser así debe quedarse quieto hasta que un compañero lo toque. El primer equipo en llevar la bandera a su base gana.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción y resistencia	EJERCICIO 1	Conducir el balon a través de la línea (conos), se debe ir y volver a máxima velocidad, la primer linea se condice con borde interno, la segunda borde externo, tercera planta, libre; se debe ir con pierna derecha y regresar con pierna izquierda.	
15 min		Circuito de conducción	EJERCICIO 2	Tramo 1: giro alrededor de los conos una vez con interior y la otra con el exterior Tramo 2: conducción en zig - zag Tramo 3: conducción en slalom Tramo 4: dominios de balón por el aire	
20 min		Pase, control, precisión	EJERCICIO 3	Se ubica una fila de conos en medio del campo y se ubica un jugador a cada extremo, deben ir realizando pases entre si haciendo que el balon pase por entre los conos ubicados en medio del campo y finalizar con remate a portería.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 5 vs 5 en espacio reducido	
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

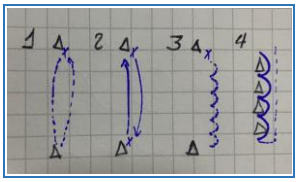
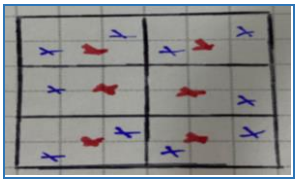
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Empatía	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	28/03/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Reconocer el grupo e identificar cuales son las capacidades de cada niño para tener un pinto de partida para las próximas sesiones.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Presentación, reconocimiento del grupo	SENSIBILIZACION	Se reúne el grupo y se realiza una pequeña presentación por parte del formador y cada deportistas generando un reconocimiento del grupo de trabajo para comenzar a generar un vinculo de una confianza por parte del formador con los deportistas y entre ellos.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Balón mano	
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control con presión	EJERCICIO 1	Se forma un cuadrado donde se encontraran grupos de 6 personas se ubica un jugador por fuera de cada cuadrado y dos en el centro (uno con peto) el jugador con peto debera intentar robar el balon mientras los demás jugadores hacen pases entre ellos.	
15 min		Circuito de velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	La mitad de los jugadores del equipo se sitúan en el exterior del recuadro con balón El resto de los jugadores trotan en el interior del terreno A cada señal del entrenador deberán superar uno de los obstáculos (saltos, slalom, zig-zag, giros...)y realizar una devolución a un toque a algún jugador exterior	
20 min		Trabajo técnico táctico de ataque	EJERCICIO 3	Se forman grupos de 4 personas, el jugador que inicia con balon debera hacer un pase al jugador que se encuentra paralelo a el, los dos jugadores que se encuentran adelantados se debe desplazar hacia la portería y cruzarse formando una X mientras siguen la secuencia de pases hasta llegar a definir.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 5 vs 5 en espacio reducido	
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

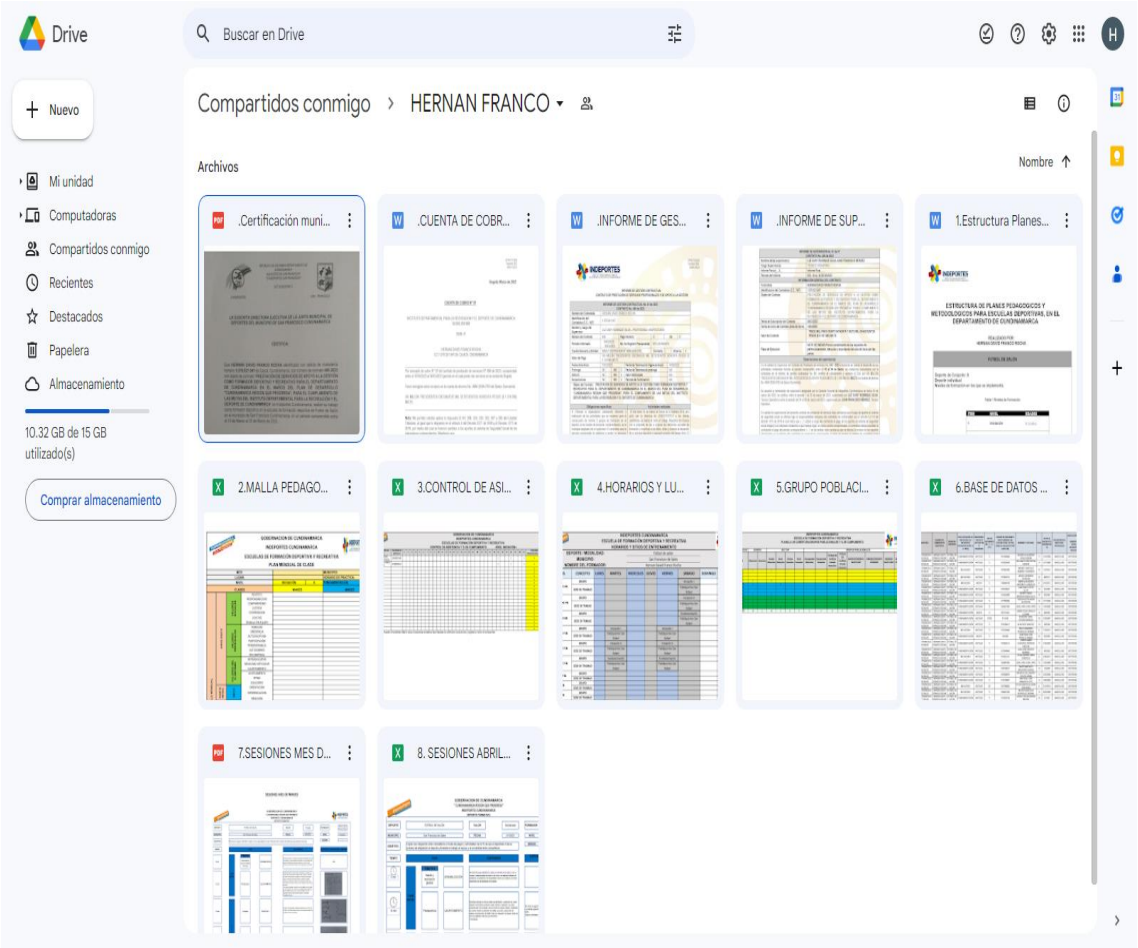
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Empatía	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	31/03/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Reconocer el grupo e identificar cuales son las capacidades de cada niño para tener un pinto de partida para las próximas sesiones.			**SESION**	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Presentación, reconocimiento del grupo	SENSIBILIZACION	Se reúne el grupo y se realiza una pequeña presentación por parte del formador y cada deportistas generando un reconocimiento del grupo de trabajo para comenzar a generar un vinculo de una confianza por parte del formador con los deportistas y entre ellos.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -balon pie	
15 min	FASE CENTRAL	Circuito fisico técnico	EJERCICIO 1	1)Carrera en sprint hasta la 1ªseñal vuelta recuperando, sprint hasta la 2ª señal y vuelta recuperando... 2)Pases a un toque con los interiores del pie 3)Dominios de balón por el aire (con los pies) 6)Similar al 1ª pero conduciendo el balón 5)Saltos con los pies juntos por encima de las vallas y devolución a 1 toque 6)Dominios por el aire(con la cabeza)	
15 min		Pase y control	EJERCICIO 2	Se dividirá el campo en 3 secciones donde se ubicaran dos jugadores sin peto en cada sección y uno con peto en cada una, la finalidad es que el balon pase por todas las secciones sin que el equipo de petos recupere el balo, cada que pase por todas las secciones se cuenta como un gol.	
20 min		Velocidad de reacción y precisión	EJERCICIO 3	Se utilizará todo el espacio de la cancha, se ubica un solo jugador con balón, este debera ir conduciendo el balón para intentar atrapar a un compañero mientras estos lo evitan, se colocara un temporizador de 3 min, el jugador que al finalizar el tiempo será eliminado y debera realizar una consigna. Variante dos jugadores con balón	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 5 vs 5 en espacio reducido	
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 08



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 09

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: ABRIL				MUNICIPIO:	San Francisco de Sales	
LUGAR: San Francisco de Sales				HORARIO DE PRACTICA:	M-V 1:30-3:30 PM INICIACIÓN I M-V 3:30-5:30 PM INICIACIÓN II M-V 5:30-7:30 PM FUNDAMENTACIÓN S 8:00 AM -10:00 AM INICIACIÓN I S 10:00 AM-12:00 PM INICIACIÓN II S 12:00-2:00 PM FUNDAMENTACIÓN	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN I	INICIACIÓN II	FUNDAMENTACIÓN
				6 A 9 AÑOS	10 A 13 AÑOS	14- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD			
			SOLIDARIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X		X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	CAMINAR			
			CORRER	X	X	X
			SALTAR	X	X	
			ATRAPAR	X	X	
			RODAR	X		
			ACOPLAMIENTO			
			RITMO			X
			EQUILIBRIO			X
			ORIENTACION		X	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	X	X	X
			CONTROL	X	X	X
			CONDUCCION	X	X	
			REMATE			X
		ELEMENTOS TACTICOS	JUEGO DE CABEZA	X	X	
			REGATE O FINTA		X	X
			TACTICA INDIVIDUAL			X
			TACTICA DEFENSIVA			
			TACTICA OFENSIVA			
			POSICIONES			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

Página 1

FIRMA FORMADOR: Hernan Franco

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	01/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Ponchados	Se ubica un jugador con balon. Los demás jugadores deben evitar ser tocados con el balón. Espacio delimitado (10X10m)
15 min	FASE CENTRAL	Conduccion de balón y saltos	EJERCICIO 1	Trabajo de las capacidades condicionales básicas, coordinativas y técnicas como: saltos, trotar, equilibrio, conducción.	Se demarca una espacio de 10X10 m donde estarán ubicados todos los niños con balón. Al dar la señal, comenzaran a desplazarse por todo el espacio mientras van saltando diferentes obstáculos de tamaños diferentes.
15 min		Atención y conducción	EJERCICIO 2	Trabajo de la atención auditiva por medio de diferentes estímulos, combinada con un trabajo de conduccion continuo de balón.	Se demarca un espacio de 10X10 m donde se ubican todos los niños con balón. Se colocan diferentes aros espacios por el espacio demarcado. Al dar la señal deben comenzar a moverse por todo el espacio. Al dar la señal cada niño debe conducir el balon hacia uno de los aros y esperar ahí, el niño que quede por fuera será eliminado y regresará para la siguiente ronda.
20 min		Juego con variantes	EJERCICIO 3	Desarrollo de juegos que permitan la integración y diversión de los niños, fomentando sus capacidades como: salto, coordinación, equilibrio unipodal, pateo, entre otras	Formar una golosa con aros. Se desarrollara el juego de la golosa. El niño tomara una tapa y debera lanzarla a uno de los aros, al aro que le caiga la tapa no podrá ser pisada por el niño Debe ir saltando en un pie hasta el final de la golosa, al pasarla por completo debe tomar un balon y patear a derribar una fila de conos.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	04/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Tiro al blanco	Cruzar por el circuito establecido corriendo hasta llegar al platillo marcado y lanzar el aro intentando que este quede por dentro del cono, el primer equipo en meter 5 aros gana.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Trabajar la conduccion del balon en los niños por medio del juego del cazador.	S delimita un espacio que se denominara el Zoológico y una pequeña parte que se llamara selva. Se le dará el nombre de un animal a cada niño y uno de ellos será el cazador. Se dirá el nombre de algún animal, este debera evitar que el cazador lo atrape mientras conduce el balón. Variantes. Desplazase sin balón, rebotando el balon, conduciendo el balón con los pies.
15 min		Concentración, atención	EJERCICIO 2	Trabajo de atención y concentración que pretende estimular el sentido auditivo del niño.	La campana Los niños se deben ubicar sobre la línea final de espaldas. El instructor ira haciendo sonar el silbato o diferentes objetos, mientras se desplaza en el otro extremo de la cancha, los niños deben ir moviéndose por la cancha siguiendo el sonido hasta atrapar al instructor.
20 min		Salto y cabeceo	EJERCICIO 3	Experimentar el salto vertical mediante acercamientos al gesto técnico del cabeceo, para enriquecer el banco motor del niño.	Se formaran parejas con un balón, uno de ellos debe tomar el balon y lanzarlo al aire a una distancia prudente buscando que su pareja pueda saltar e intentar cabecear el balón. Variantes: Cabeceo sin salto, saltos sin cabeceo, golpear el balon con la cabeza sin movimiento.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirada. **Aductores:**	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

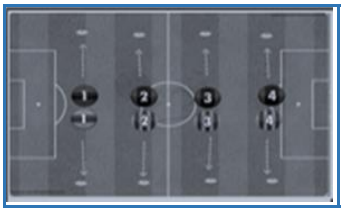
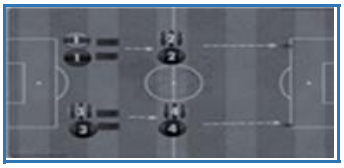
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadenita	Se ubica un jugador en el centro de campo, quien debera intentar a tratar a sus compañeros. Al dar la señal los jugadores deben intentar pasar de un lado de la cancha al otro evitando que el jugador que esta en el centro los atrape. Si uno de los jugadores es atrapado debe unirse al jugador del centro, tomarse de la mano e intentar atrapar a los demás.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Conduccion por espacios delimitados pequeños que generen que el niño se acostumbre a mantener el balón lo mas cercano que le sea posible al pie.	Se forma un zig-zag con pequeños espacios para que el niño lo pase lentamente evitando tocar los conos. Se ubicara una cuerda en el suelo con la intención de formar un camino por el que el niño deberá ir pasando.
15 min		Saltos velocidad de desplazamiento coordinación	EJERCICIO 2	Desarrollo de la habilidad del salto por medio de un circuito con aros por donde el niño debera ir pasando y compitiendo contra sus compañeros.	Distribuidos en dos grupos, al dar la señal el primero de cada fila debera salir saltando de aro en aro a pie junto, hasta llegar al platillo, realizara una carrera de platillo a platillo. Al llegar al platillo debera pasar por los aros pero saltando en un solo pie hasta llegar al cono donde debera saltar a el punto de partida y darle la pelota a su compañero para que este pueda salir.
20 min		Memoria, atención, saltos	EJERCICIO 3	Reconocer los diferentes tipos de saltos sobre el eje horizontal (izquierda, derecha, adelante, atrás)	Fuego, tierra, aire, agua Se formara un rombo con aros (fuego), conos (aire), platillos (tierra), balones (agua). Cada niño debe estar en el centro del rombo y al dar la señal debera saltar al objeto que corresponda dependiendo de la indicación dada. (fuego, tierra, aire, agua). Variante: con colchonetas hacer giros.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

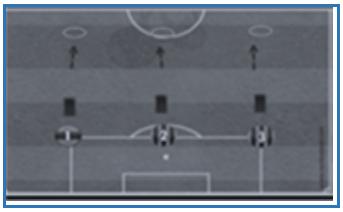
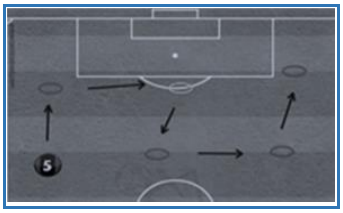
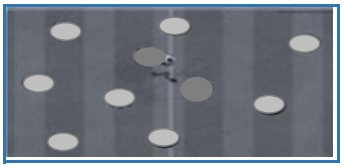
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	11/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pato, pato, ganso	Se formara un circulo y todos deben estar sentados, uno de los niños quedara como ganso, este debe ir tocando la cabeza de cada niños hasta que el entrenador diga ganso, cuando diga ganso el jugador que fue tocado debe levantarse y correr por la derecha darle la vuelta al circulo y volver a su posición inicial, el primer jugador en llegar y sentarse gana.
15 min	FASE CENTRAL	Atención, velocidad de reacción y desplazamiento.	EJERCICIO 1	Formar parejas y ubicarse sobre la línea establecida, uno de ellos será el león y el otro la pantera, se colocaran espalda con espalda y cuando diga pantera este saldrá a atrapar al león y si dice león este atrapa a la pantera.	
15 min		Fuerza	EJERCICIO 2	Se ubicaran en grupos de mas o menos la misma contextura, el jugador que esta al comienzo de la fila debera llevar a tuta a su pareja quien llevara el balo, este debe ir y lanzar el balon al aro y tratar de que este pase por el aro.	
20 min		Saltos	EJERCICIO 3	Se forman grupos, donde el ultimo será quien inicie, este jugador debera pasar saltando por encima de sus compañeros, sus compañeros deben agacharse para que su compañero logre pasar, se recomienda el uso de colchonetas para evitar que los niños se lastimen.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

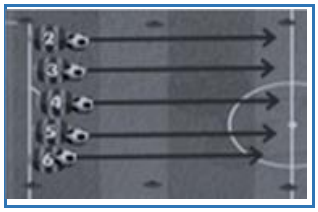
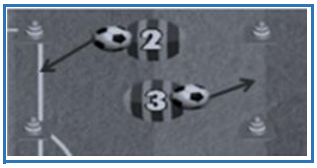
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	14/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El trapo	Se ubican los deportistas en el centro del campo tocando pie con pie, el entrenador tendrá un trapo en la mano, cuando el entrenador deje caer el trapo los deportistas deben salir a correr y tocar la línea fina y volver, el primer jugador en llegar y recoger el trapo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Giros	EJERCICIO 1	Se coloca una colchoneta y un aro por cada grupo, al dar la señal cada grupo debe salir y pasar a la colchoneta y realizar un rollo, levantarse y correr al aro para que su compañero pueda salir.	
15 min		Precisión	EJERCICIO 2	Se ubican aros a diferentes distancias, el niño debera patear desde la zona indicada e intentar meter el balón en el aro, cuando lo logre pasara al siguiente aro, hasta pasar por todos.	
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	Se delimita una zona donde se ubican dos jugadores con peto quienes intentaran recuperar el balon, mientras que los jugadores que no tienen peto realizan pases entre ellos.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificacion de reglas y comodin	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	15/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	15

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -triqui	Se forma un triqui con los aros, se forman dos equipos y se le entrega tres platillos a cada uno, al dar la señal deben salir en el desplazamiento establecido hasta llegar al triqui y colocar el platillo con el que deben intentar formar un triqui, el primer equipo en hacerlo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Control y conduccion	EJERCICIO 1	Cada jugador se ubica sobre la línea establecida con balón, cada jugador debe ir conduciendo el balon con la superficie que sea indicada.	
15 min		Control, pase, exploración de superficies.	EJERCICIO 2	Se delimita un espacio rectangular donde los jugadores deberán ir enviando el balon por encima de la línea media divisora.	
20 min		Velocidad d desplazamiento	EJERCICIO 3	En parejas se ubican en el centro de la zona delimitada, uno de ellos será blanco y el otro negro, si dice negro este jugador debe patear el balon y su compañero pasa por fuera del rectángulo y controlara el balon.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	18/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Gallinita ciega	Se demarca un espacio de 15x15 m donde se deben ubicar todos los deportistas, uno de ellos debe tener los ojos vendados debe ir moviéndose tratando de atrapar a sus compañero, si atrapa a uno, este pasara a ser la gallinita ciega.
15 min	FASE CENTRAL	Velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 1	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón.	Se forman equipos de tres personas y cada equipo se debe ubicar lejos de cada equipo, uno de los jugadores se ira moviendo por todos los equipos hasta que toque a uno de los jugadores, cuando toque a este jugadores todo el equipo debe salir a correr posando por todos los equipos hasta llegar a su punto de inicio, el ultimo jugador en llegar pierde.
15 min		Velocidad e reacción y desplazamiento	EJERCICIO 2	Prestar atención a las indicaciones y estar atento a la señal para reaccionar lo mas rápido posible para dar inicio al ejercicio.	Se colocan todos los jugadores en punto de penal en línea, el entrenador tomara un balón y lo lanzara por detrás de ellos, cuando este de la señal deben de salir a atrapar el balon, el que primero llegue al balón gana. Variantes: se inicia sentado, acostados, de rodillas.
20 min		Velocidad de desplazamiento y resistencia	EJERCICIO 3	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón por medio de carreras de relevos.	Se forman equipos de mínimo 5 jugadores quienes se ubicaran en cada uno de los platillos, a uno de ellos se le entregara un objeto (testigo), al dar la señal deberá salir l mas rápido posible hasta donde su compañero y entregarle el testigo, quien lo recibe y corre donde su otro compañero, se realiza hasta llegar a l jugador inicial, el equipo que lo haga primero gana.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	21/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	17

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Quemados	Se forman dos equipos los cuales se debe ubicar el la línea final, cada uno a un extremo; se coloca una fila de balones en medio de la cancha. Al dar la señal deberán salir a coger los balones para posteriormente lanzarlo hacia el equipo contrario tratando de darle a algún jugador, si le pega a un jugador este queda eliminado, pero si el jugador lo atrapa el jugador que lanzo el balon queda eliminado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Trabajo de conduccion por un circuito simple que permita al niño familiarizarse con el contacto del pie con el balón durante el desplazamiento, trabajo en equipo, atención.	La torre Se forman equipos de la misma cantidad de participantes. Se regaran conos en un espacio marcado. Al dar la señal los niños deben salir conduciendo el balon por uno de los conos, recogerlo y llevarlo a su base, entrega el balón y sale su compañero por otro cono, cuando tengan todos los conos deben armar una torre con estos, el primer equipo en armar la torre gana.
15 min		Velocidad	EJERCICIO 2	Trabajo de velocidad de desplazamiento que fomenta el trabajo en equipo, imaginación y creatividad.	Abejas trabajadoras Se colocaran diferentes objetos esparcidos en el centro del campo. El entrenador dirá una figura la cual debera ser elaborada por cada equipo. Al dar la señal deberán ir saliendo en relevos por diferentes objetos que les ayuden a formar la figura, el primer equipo en hacer la figura gana.
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Trabajo de conduccion por un circuito simple que permita al niño familiarizarse con el contacto del pie con el balón durante el desplazamiento, trabajo en equipo, atención.	Se forman parejas con balón. Se delimitan dos espacios cada jugador se hace en un espacio por el que deberán desplasarse continuamente. Cunado el formador diga números el jugador que tiene el balon debe sentarse en el lugar que este y su pareja debe correr y sentarse a su lado, si die animales el jugador que no tiene balón se sienta y su compañero lo busca y se sienta a su lado
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	22/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	18

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Trabajo de equipo que ayudara al deportista a irse acostumbrando a utilizar las diferentes zonas de contacto del pie para parar y patear el balón.	Se formaran equipos de tres personas con un balon, se ubican en line a recta en cada uno de los platillos, el jugador del centro inicia con el balón hace un pase a uno de sus compañeros quien se la devuelve, se gira y se la pasa a su compañero, se repite así 5 veces y se cambia la posición de los jugadores
15 min		Pateo y precisión	EJERCICIO 2	Ejercicio para el control de la fuerza ejercida durante el golpeo del balon, este ejercicios va permitir al niño experimentar los diferentes niveles de fuerza que este puede ejercer sobre el balón.	Pasar por entre los platillos conduciendo el balon hasta llegar al cono donde pararan el balon y patearan intentando meter el balón dentro del aro y este se quede adentro.
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Trabajo de conduccion por un circuito simple que permita al niño familiarizarse con el contacto del pie con el balón durante el desplazamiento, trabajo en equipo, atención.	El rompecabezas Se le entrega un rompecabezas a cada equipo, deben salir conducir el balon y llevar una ficha hasta el tablero donde colocara la ficha para armar el rompecabezas, volverá a l punto de inicio para que salga su compañero a llevar la ficha, el equipo que primero arme el rompecabezas gana.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

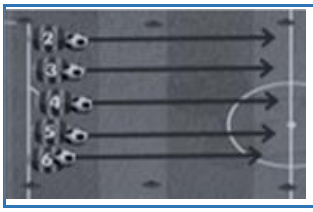
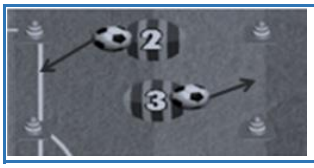
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	25/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	19

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Control y conduccion	EJERCICIO 1	Cada jugador se ubica sobre la línea establecida con balón, cada jugador debe ir conduciendo el balon con la superficie que sea indicada.	
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	Ejercicios que tranajen la condicción de balón en espacios reducidos y con la presión del rival para acostumbrar al niño a los enfrentamientos.	Se demarcara un espacio de 15X15 donde estarán ubicados los jugadores cada uno con balon, al dar la señal el niño debera comenzar a conducir el balon por el espacio marcado e intentar sacar el balon de sus compañeros del campo y evitar que su balon sea sacado.
20 min		Velocidad d desplazamiento	EJERCICIO 3	En parejas se ubican en el centro de la zona delimitada, uno de ellos será blanco y el otro negro, si dice negro este jugador debe patear el balon y su compañero pasa por fuera del rectángulo y controlara el balon.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	28/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	20

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Por medio de diferentes ejercicios realizados en escalera de coordinación se busca trabajar la coordinación viso pedica del deportista, generando que cada vez pueda pasar mas rápido por el circuito y sin errores.	Pasar solo con una pierna adentro de la escalera elevando hasta formar un Angulo de 90° con la rodilla Entrar y salir con ambos pies. Saltar un cuadro por fuera u en el siguiente saltar con ambos pies por dentro de la escalera.
15 min		Control, pase, exploración de superficies.	EJERCICIO 2	Se delimita un espacio rectangular donde los jugadores deberán ir enviando el balon por encima de la línea media divisora.	
20 min		Pase, conduccion, velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 3	Se forman dos equipos, un de ellos debera estar en circulo y el otro en fila, al dar la seña el equipo que esta en circulo debera comenzar hacer pasas e ir contándolos, mientras que el primero del equipo que esta en línea recta tiene que ir conduciendo el balón y rodear al equipo que esta en circulo, cuando el jugador vuelva a la fila se paran los pases.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

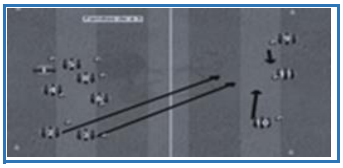
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

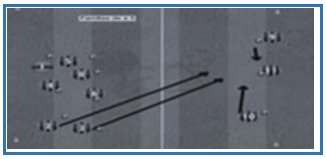
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	29/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	21

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Saltos	EJERCICIO 1	Se forman grupos, donde el ultimo será quien inicie, este jugador debera pasar saltando por encima de sus compañeros, sus compañeros deben agacharse para que su compañero logre pasar, se recomienda el uso de colchonetas para evitar que los niños se lastimen.	
15 min		Atención y conducción	EJERCICIO 2	Trabajo de la atención auditiva por medio de diferentes estímulos, combinada con un trabajo de conduccion continuo de balón.	Se demarca un espacio de 10X10 m donde se ubican todos los niños con balón. Se colocan diferentes aros espacios por el espacio demarcado. Al dar la señal deben comenzar a moverse por todo el espacio. Al volver a dar la señal cada niño debe conducir el balon hacia uno de los aros y esperar ahí, el niño que quede por fuera será eliminado y regresará para la siguiente ronda.
20 min		Atención Concentración	EJERCICIO 3	Se delimita un espacio por el que todos los jugadores deben estar desplazándose, el entrenador irá diciendo números y los jugadores deben formar equipos de esa cantidad, el equipo que no lo logre tendrá una consigna. Ejemplo: grupos de 3 (se deben agrupar tres personas por grupo)	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

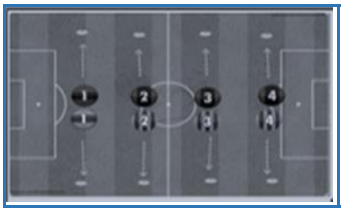
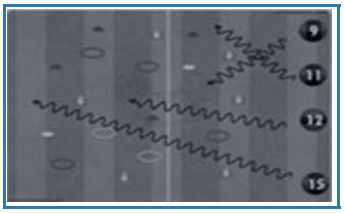
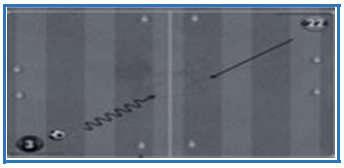
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	01/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	22

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Ponchados	Se ubica un jugador con balon. Los demás jugadores deben evitar ser tocados con el balón. Espacio delimitado (10X10m)
15 min	FASE CENTRAL	Saltos	EJERCICIO 1	Se forman grupos, donde el ultimo será quien inicie, este jugador debera pasar saltando por encima de sus compañeros, sus compañeros deben agacharse para que su compañero logre pasar, se recomienda el uso de colchonetas para evitar que los niños se lastimen.	
15 min		Atención y conducción	EJERCICIO 2	Trabajo de la atención auditiva por medio de diferentes estímulos, combinada con un trabajo de conduccion continuo de balón.	Se demarca un espacio de 10X10 m donde se ubican todos los niños con balón. Se colocan diferentes aros espacios por el espacio demarcado. Al dar la señal deben comenzar a moverse por todo el espacio. Al volver a dar la señal cada niño debe conducir el balon hacia uno de los aros y esperar ahí, el niño que quede por fuera será eliminado y regresará para la siguiente ronda.
20 min		Atención Concentración	EJERCICIO 3	Se delimita un espacio por el que todos los jugadores deben estar desplazándose, el entrenador irá diciendo números y los jugadores deben formar equipos de esa cantidad, el equipo que no lo logre tendrá una consigna. Ejemplo: grupos de 3 (se deben agrupar tres personas por grupo)	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	04/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	23

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Tiro al blanco	Cruzar por el circuito establecido corriendo hasta llegar al platillo marcado y lanzar el aro intentando que este quede por dentro del cono, el primer equipo en meter 5 aros gana.
15 min	FASE CENTRAL	Atención, velocidad de reacción y desplazamiento.	EJERCICIO 1	Formar parejas y ubicarse sobre la línea establecida, uno de ellos será el león y el otro la pantera, se colocaran espalda con espalda y cuando diga pantera este saldrá a atrapar al león y si dice león este atrapa a la pantera.	
15 min		Atención Conducción	EJERCICIO 2	Los jugadores se ubican de espalda al campo con balón Se colocaran diferentes objetos por el campo Al dar la señal los jugadores se deben girar y comenzar a conducir el balon hasta el otro extremo sin tocar ningún objeto. El primer jugador en llegar y con menos objetos todos gana.	
20 min		1vs1 Conducción Atención	EJERCICIO 3	Se delimitara un espacio de 10X10 donde en cada lado abra una portería, se ubican dos jugadores uno en cada esquina del cuadro, un jugador tendrá el rol de atacante donde debera ir pasando por cada una de las porterías evitando que su rival lo atrape. Variante: Iniciar sin balon, luego ambos jugadores tienen balón.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirada. **Aductores:**	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	24

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min		Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadenita	Se ubica un jugador en el centro de campo, quien debera intentar a tratar a sus compañeros. Al dar la señal los jugadores deben intentar pasar de un lado de la cancha al otro evitando que el jugador que esta en el centro los atrape. Si uno de los jugadores es atrapado debe unirse al jugador del centro, tomarse de la mano e intentar atrapar a los demás.
15 min		Coordinación	EJERCICIO 1	Por medio de diferentes ejercicios realizados en escalera de coordinación se busca trabajar la coordinación viso pedica del deportista, generando que cada vez pueda pasar mas rápido por el circuito y sin errores.	Pasar solo con una pierna adentro de la escalera elevando hasta formar un Angulo de 90° con la rodilla Entrar y salir con ambos pies. Saltar un cuadro por fuera u en el siguiente saltar con ambos pies por dentro de la escalera.
15 min	FASE CENTRAL	Control, pase, exploración de superficies.	EJERCICIO 2	Se delimita un espacio rectangular donde los jugadores deberán ir enviando el balon por encima de la línea media divisora.	
20 min		Pase, conduccion, velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 3	Se forman dos equipos, un de ellos debera estar en circulo y el otro en fila, al dar la seña el equipo que esta en circulo debera comenzar hacer pasas e ir contándolos, mientras que el primero del equipo que esta en línea recta tiene que ir conduciendo el balón y rodear al equipo que esta en circulo, cuando el jugador vuelva a la fila se paran los pases.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

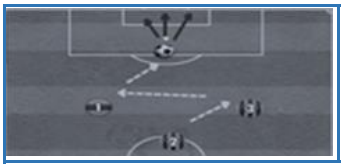
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

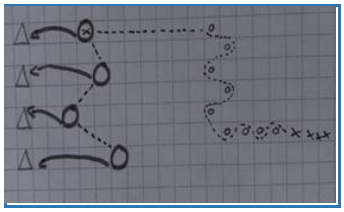
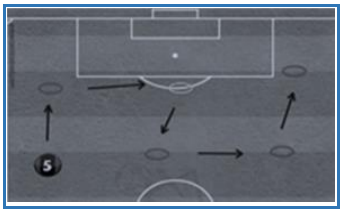
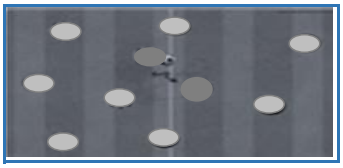
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	18/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	25

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pato, pato, ganso	Se formara un circulo y todos deben estar sentados, uno de los niños quedara como ganso, este debe ir tocando la cabeza de cada niños hasta que el entrenador diga ganso, cuando diga ganso el jugador que fue tocado debe levantarse y correr por la derecha darle la vuelta al circulo y volver a su posición inicial, el primer jugador en llegar y sentarse gana.
15 min	FASE CENTRAL	Enfrentamiento Conduccion	EJERCICIO 1	Enfrentamientos en espacio reducido, con enfrentamientos en inferioridad generando un acercamiento al juego real con rival.	Enfrentamientos en espacios reducidos espacios de 5X5 se forma un cuadro donde se ubica un jugador con peto por dentro y uno sin quien jugara con los jugadores que se ubicaran a cada lado del cuadro. 2vs1 2vs2
15 min		Fuerza	EJERCICIO 2	Se ubicaran en grupos de mas o menos la misma contextura, el jugador que esta al comienzo de la fila debera llevar a tuta a su pareja quien llevara el balo, este debe ir y lanzar el balon al aro y tratar de que este pase por el aro.	
20 min		Conduccion, pase, remate.	EJERCICIO 3	Desarrollar el ejercicio de trenza pero con diferentes variantes al momento de finalizar con remate a portería. Variantes: Solo rematar de cabeza, solo pierna derecha o izquierda, solo con el pecho, balones solo por el piso, solo aéreos.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

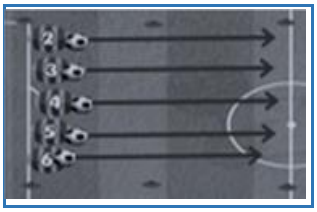
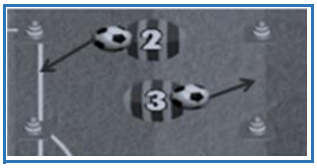
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	14/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	26

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El trapo	Se ubican los deportistas en el centro del campo tocando pie con pie, el entrenador tendrá un trapo en la mano, cuando el entrenador deje caer el trapo los deportistas deben salir a correr y tocar la línea fina y volver, el primer jugador en llegar y recoger el trapo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Precisión	EJERCICIO 1	Se ubica a los deportistas a diferentes distancias de un cono (3m, 4m 5m), el niño debe intentar derribar el cono lanzando el balon con las manos, los pies y la cabeza.	
15 min		Precisión	EJERCICIO 2	Se ubican aros a diferentes distancias, el niño debera patear desde la zona indicada e intentar meter el balón en el aro, cuando lo logre pasara al siguiente aro, hasta pasar por todos.	
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	Se delimita una zona donde se ubican dos jugadores con peto quienes intentaran recuperar el balon, mientras que los jugadores que no tienen peto realizan pases entre ellos.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

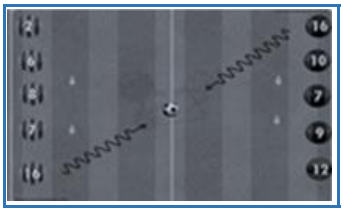
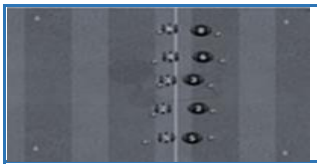
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	15/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	27

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -triqui	Se forma un triqui con los aros, se forman dos equipos y se le entrega tres platillos a cada uno, al dar la señal deben salir en el desplazamiento establecido hasta llegar al triqui y colocar el platillo con el que deben intentar formar un triqui, el primer equipo en hacerlo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Control y conduccion	EJERCICIO 1	Cada jugador se ubica sobre la línea establecida con balón, cada jugador debe ir conduciendo el balon con la superficie que sea indicada.	
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	Ejercicios que tranajen la condicción de balón en espacios reducidos y con la presión del rival para acostumbrar al niño a los enfrentamientos.	Se demarcara un espacio de 15X15 donde estarán ubicados los jugadores cada uno con balon, al dar la señal el niño debera comenzar a conducir el balon por el espacio marcado e intentar sacar el balon de sus compañeros del campo y evitar que su balon sea sacado.
20 min		Velocidad d desplazamiento	EJERCICIO 3	En parejas se ubican en el centro de la zona delimitada, uno de ellos será blanco y el otro negro, si dice negro este jugador debe patear el balon y su compañero pasa por fuera del rectángulo y controlara el balon.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	18/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	28

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Gallinita ciega	Se demarca un espacio de 15x15 m donde se deben ubicar todos los deportistas, uno de ellos debe tener los ojos vendados debe ir moviéndose tratando de atrapar a sus compañero, si atrapa a uno, este pasara a ser la gallinita ciega.
15 min	FASE CENTRAL	Atención, velocidad de reacción y desplazamiento	EJERCICIO 1	Se forman dos grupos cada uno sobre la línea final del campo, se asigna un numero a cada jugador, cuando el jugador sea llamado pasara por un zig-zag y saldrá a enfrentarse en un 1 vs 1 el jugador que anote gol se lleva el punto.	
15 min		Pase y control.	EJERCICIO 2	Pases con las diferentes zonas de contacto del pie, que permitan al niño explorar su fuerza y zonas de contacto y se familiarise a golpear el balon con diferentes pases.	Realizar pases en parejas con las diferentes zonas de contacto del pie y diferentes alturas, por el suel, media altura, por encima de globo.
20 min		Atención Concentración Conducción	EJERCICIO 3	Se le asignara un grupo de números a cada equipo (pares e impares) el entrenador ira diciendo operaciones matemáticas, si el resultado es par este debe salir y evitar ser atrapado por su compañero, ambos jugadores deben ir conduciendo el balón. Solo pueden desplazarse en línea recta.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIÒN

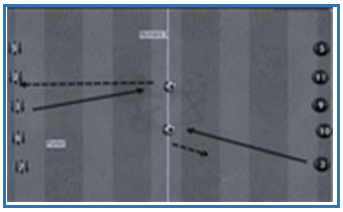
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	21/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	29

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Quemados	Se forman dos equipos los cuales se debe ubicar el la línea final, cada uno a un extremo; se coloca una fila de balones en medio de la cancha. Al dar la señal deberán salir a coger los balones para posteriormente lanzarlo hacia el equipo contrario tratando de darle a algún jugador, si le pega a un jugador este queda eliminado, pero si el jugador lo atrapa el jugador que lanzo el balon queda eliminado.
15 min	FASE CENTRAL	Velocidad de desplazamiento Conducción	EJERCICIO 1	Se divide el grupo en dos equipos, cada equipo se ubica sobre la línea final, en el centro se colocara un balón, cada jugador tendrá un numero, el numero dicho tendrá que salir hasta el balon ganando a su rival y llevar el balón hasta su equipo.	
15 min		Pase y control	EJERCICIO 2	Ejercicio con espacio reducido que acostumbre al niño a controlar y dejar el balón lo mas cercano al pie que sea posible evitando que este le rebote y termine en posesión del rival.	Se formaran grupos, cada niño se ubicara en un triángulo de 1m deberán realizar pases entre ellos y controlar por dentro del triangulo, si el balon se le sale al controlar el jugador es eliminado, si el pase no pasa por el triangulo el jugador es eliminado.
20 min			EJERCICIO 3	Se forma dos equipos, uno de ellos cada jugador con balón, cada equipo tendrá su espacio por el que debe estar en constante desplazamiento, cuando se de la señal el equipo que tiene balon debe intentar ponchar la mayor cantidad de jugadores que le sea posible del equipo rival.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

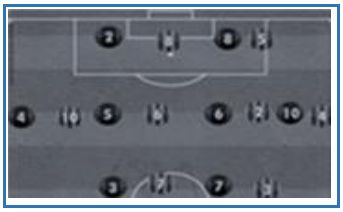
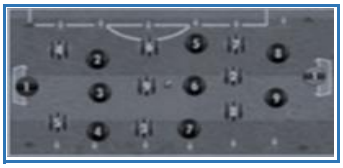
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	22/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	30

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	se formaran dos equipos con la misma cantidad de jugadores, los jugadores se ubican como si estuvieran en un futbolín, donde solo podrán realizar desplazamientos laterales, se delimitaran 4 zonas por las que el balón deberá pasar para hacer el gol, el balón no podrá pasar de la zona 1 a la 3 sino que debe de pasar en orden.	
15 min		Puntería y precisión	EJERCICIO 2	Se ubicaran unos espacios en la portería a donde los jugadores deberán apuntar e ir sumando puntos hasta completar 50, el ultimo en completar tendrá que realizar una actividad física extra.	
20 min		Juego reducido Trabajo en equipo Pase y control	EJERCICIO 3	Se formaran dos equipos con la misma cantidad de jugadores, los jugadores se ubican como si estuvieran en un futbolín, donde solo podrán realizar desplazamientos laterales, deberán ir haciendo pases hasta llegar a la ultima línea que es la encargada de anotar los goles..	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	25/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Trabajo de equipo que ayudara al deportista a irse acostumbrando a utilizar las diferentes zonas de contacto del pie para parar y patear el balón.	Se formaran equipos de tres personas con un balon, se ubican en line a recta en cada uno de los platillos, el jugador del centro inicia con el balón hace un pase a uno de sus compañeros quien se la devuelve, se gira y se la pasa a su compañero, se repite así 5 veces y se cambia la posición de los jugadores
15 min		Pateo y precisión	EJERCICIO 2	Ejercicio para el control de la fuerza ejercida durante el golpeo del balon, este ejercicios va permitir al niño experimentar los diferentes niveles de fuerza que este puede ejercer sobre el balón.	Pasar por entre los platillos conduciendo el balon hasta llegar al cono donde pararan el balon y patearan intentando meter el balón dentro del aro y este se quede adentro.
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Trabajo de conduccion por un circuito simple que permita al niño familiarizarse con el contacto del pie con el balón durante el desplazamiento, trabajo en equipo, atención.	El rompecabezas Se le entrega un rompecabezas a cada equipo, deben salir conducir el balon y llevar una ficha hasta el tablero donde colocara la ficha para armar el rompecabezas, volverá a l punto de inicio para que salga su compañero a llevar la ficha, el equipo que primero arme el rompecabezas gana.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	28/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 1	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón.	Se forman equipos de tres personas y cada equipo se debe ubicar lejos de cada equipo, uno de los jugadores se ira moviendo por todos los equipos hasta que toque a uno de los jugadores, cuando toque a este jugadores todo el equipo debe salir a correr posando por todos los equipos hasta llegar a su punto de inicio, el ultimo jugador en llegar pierde.
15 min		Velocidad e reacción y desplazamiento	EJERCICIO 2	Prestar atención a las indicaciones y estar atento a la señal para reaccionar lo mas rápido posible para dar inicio al ejercicio.	Se colocan todos los jugadores en punto de penal en línea, el entrenador tomara un balón y lo lanzara por detrás de ellos, cuando este de la señal deben de salir a atrapar el balon, el que primero llegue al balón gana. Variantes: se inicia sentado, acostados, de rodillas.
20 min		Velocidad de desplazamiento y resistencia	EJERCICIO 3	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón por medio de carreras de relevos.	Se forman equipos de mínimo 5 jugadores quienes se ubicaran en cada uno de los platillos, a uno de ellos se le entregara un objeto (testigo), al dar la señal deberá salir l mas rápido posible hasta donde su compañero y entregarle el testigo, quien lo recibe y corre donde su otro compañero, se realiza hasta llegar a l jugador inicial, el equipo que lo haga primero gana.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	29/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	33

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Conduccion de balón y saltos	EJERCICIO 1	Trabajo de las capacidades condicionales básicas, coordinativas y técnicas como: saltos, trotar, equilibrio, conducción.	Se demarca una espacio de 10X10 m donde estarán ubicados todos los niños con balón. Al dar la señal, comenzaran a desplazarse por todo el espacio mientras van saltando diferentes obstáculos de tamaños diferentes.
15 min		Atención y conducción	EJERCICIO 2	Trabajo de la atención auditiva por medio de diferentes estímulos, combinada con un trabajo de conduccion continuo de balón.	Se demarca un espacio de 10X10 m donde se ubican todos los niños con balón. Se colocan diferentes aros espacios por el espacio demarcado. Al dar la señal deben comenzar a moverse por todo el espacio. Al dar la señal cada niño debe conducir el balon hacia uno de los aros y esperar ahí, el niño que quede por fuera será eliminado y regresará para la siguiente ronda.
20 min		Juego con variantes	EJERCICIO 3	Desarrollo de juegos que permitan la integración y diversión de los niños, fomentando sus capacidades como: salto, coordinación, equilibrio unipodal, pateo, entre otras	Formar una golosa con aros. Se desarrollara el juego de la golosa. El niño tomara una tapa y debera lanzarla a uno de los aros, al aro que le caiga la tapa no podrá ser pisada por el niño Debe ir saltando en un pie hasta el final de la golosa, al pasarla por completo debe tomar un balon y patear a derribar una fila de conos.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

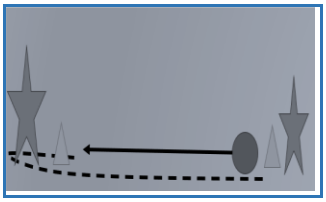
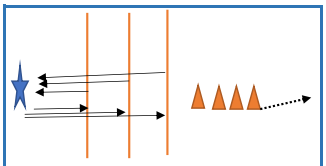
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

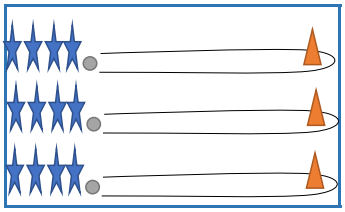
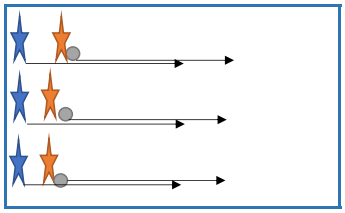
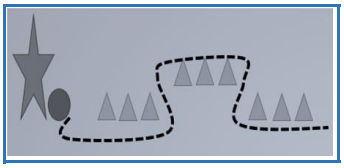
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	01/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Ponchados	Se ubica un jugador con balon. Los demás jugadores deben evitar ser tocados con el balón. Espacio delimitado (10X10m)
15 min	FASE CENTRAL	Control orientado con cambio de dirección	EJERCICIO 1	Se deben formar parejas y tomar un balón. El jugador que inicia con el balón solo debe cumplir el rol de pasador; el otro jugador al recibir el balón debe hacer un control orientado pisando el balón y jalándolo a sus espaldas, detenerlo y volver a su posición inicial y enviar el pase a su compañero para repetir.	
15 min		Resistencia Conducción Remate	EJERCICIO 2	Los jugadores, sentados, de espaldas a la cancha, saldrán al escuchar la señal y deberán ir hacía la primera línea, la pisarán y volverán hacia el punto de inicio, la tocaran y saldrán hacia la segunda línea, la tocan y vuelven al punto de partida, vuelven a tocarla y se dirigen a la ultima línea donde estarán los balones, pasaran conduciéndolo entre los conos y finalizaran con definición.	
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Trabajo pre deportivo de atención y control del balon	Dentro de un área delimitada se ubican los jugadores con balón, tres cazadores con un peto en la mano, los cazadores deben ir conduciendo el balon e intentar atrapar a uno de sus compañeros, si lo logra le entregara el peto al jugador atrapado y este pasara a ser cazador, os jugadores que al finalizar el tiempo estén con peto serán eliminados.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

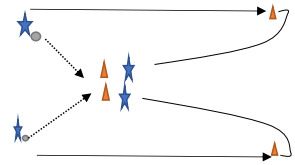
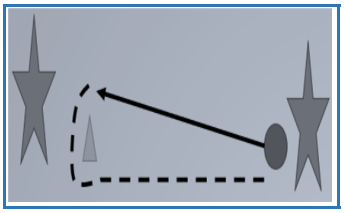
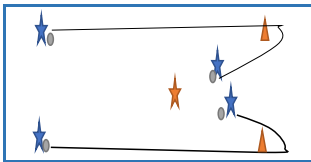
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	04/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Tiro al blanco	Cruzar por el circuito establecido corriendo hasta llegar al platillo marcado y lanzar el aro intentando que este quede por dentro del cono, el primer equipo en meter 5 aros gana.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción Trabajo en equipo	EJERCICIO 1	Carrera de relevos, el jugador inicial debe salir y conducir el balon hasta el cono, rodearlo y volver a la fila, le entrega el balon a su compañero, gana el primer equipo en lograr que todos sus participantes pase.	
15 min		Precisión	EJERCICIO 2	Con balones de silicona o espuma. Se ubican en parejas, un jugador con balon y el otro sin. El jugador que tiene balo se hace adelante y el que no tiene se ubica detrás de este. El jugador de atrás le tocara el hombro a su compañero, cuando lo toque este tendrá que salir a correr dejando el balón. El jugador de atrás tomara el balón e intentara golpear a su compañero con este.	
20 min		Conduccion y cambios de dirección	EJERCICIO 3	El jugador debe ir conduciendo el balón con las diferentes superficies del pie según se le indique. Cuando llegue al final de los platillos deberá cambiar de lado y realizar el mismo ejercicio pero con el otro pie.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirada. **Aductores:**	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

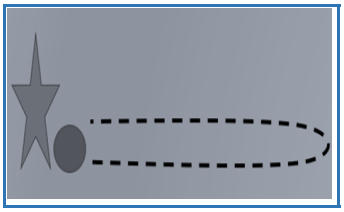
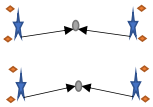
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadenita	Se ubica un jugador en el centro de campo, quien debera intentar a tratar a sus compañeros. Al dar la señal los jugadores deben intentar pasar de un lado de la cancha al otro evitando que el jugador que esta en el centro los atrape. Si uno de los jugadores es atrapado debe unirse al jugador del centro, tomarse de la mano e intentar atrapar a los demás.
15 min	FASE CENTRAL	Velocidad Finta Control Remate	EJERCICIO 1	Al escuchar la señal un jugador por lao sale en velocidad hasta el cono más alejado, lo rodea y se dirige hacia el siguiente cono donde hará una finta y espera a que su compañero le realice un pase para rematar.	
15 min		Control y pase	EJERCICIO 2	Se debe formar una pareja, un jugador con balón y el otro sin se ubicara en el cono. El jugador que tiene el balón debe hacer un pase; el otro jugador lo debe recibir por un lado y pisarlo para cambiarlo al otro pie por detrás del cono y volverlo a enviar.	
20 min		Conducción Remate 1vs1	EJERCICIO 3	Al escuchar la señal sale por cada lado un jugador con balón conduciendo hasta el cono, lo rodea y pasa a enfrentar al jugador defensor que tendrá que evitar que los dos jugadores pase, si lo logran pasar deberán rematar a portería.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

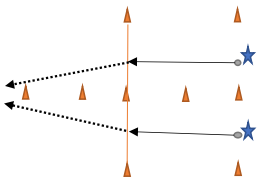
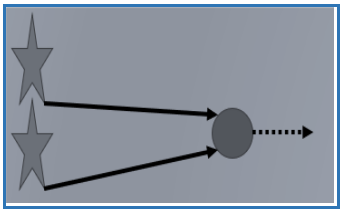
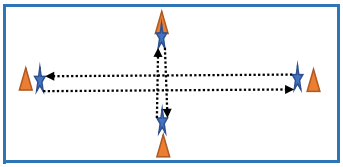
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	11/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	37

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pato, pato, ganso	Se formara un circulo y todos deben estar sentados, uno de los niños quedara como ganso, este debe ir tocando la cabeza de cada niños hasta que el entrenador diga ganso, cuando diga ganso el jugador que fue tocado debe levantarse y correr por la derecha darle la vuelta al circulo y volver a su posición inicial, el primer jugador en llegar y sentarse gana.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	El jugador debe tomar el balón y desplazarse de platillo a platillo conduciendo el balón con las diferentes superficies de contacto del pie y a diferentes velocidades.	
15 min		Velocidad de reacción	EJERCICIO 2	Se ubican mini porterías. Se coloca el balon en el centro. Los jugadores se ubican al lado de su portería, sentados de espaldas, al escuchar la señal saldrán en busca del balon, el jugador que llegue primero por el balon será el atacante y debera intentar hacer un gol en la portería de su compañero mientras este intenta evitarlo.	
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Ejercicios que trabajen la conducción de balón en espacios reducidos y con la presión del rival para acostumbrar al niño a los enfrentamientos.	Se demarcara un espacio de 15X15 donde estarán ubicados los jugadores cada uno con balon, al dar la señal el niño debera comenzar a conducir el balon por el espacio marcado e intentar sacar el balon de sus compañeros del campo y evitar que su balon sea sacado.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	14/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	38

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El trapo	Se ubican los deportistas en el centro del campo tocando pie con pie, el entrenador tendrá un trapo en la mano, cuando el entrenador deje caer el trapo los deportistas deben salir a correr y tocar la línea fina y volver, el primer jugador en llegar y recoger el trapo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción Remate	EJERCICIO 1	Ambos jugadores saldrán conduciendo en velocidad hasta el cono que marcara el punto donde deberán rematar de primera intención.	
15 min		Velocidad de reacción y remate	EJERCICIO 2	Se deben formar parejas. Los dos jugadores se deben ubican sentados dándole la espalda al campo de juego, cuando se de la señal los dos jugadores deben salir a disputar el balón e intentar anotar un gol. Variantes: Iniciar de espaldas, sentados, hacer saltos antes de salir, sentadillas antes de salir.	
20 min		Pases	EJERCICIO 3	Ejercicios de pases que requiere de trabajo en equipo y buena comunicación para que no cometer errores. Se forman cuatro equipos, cada uno se ubica en una esquina simulando una cruz y deberán ir realizando pases entre ellos sin que el balon choque o se dirija en la dirección equivocada.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

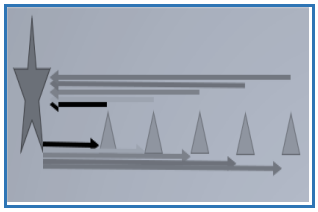
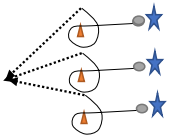
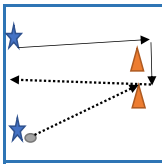
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

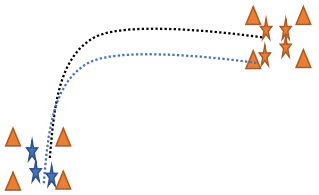
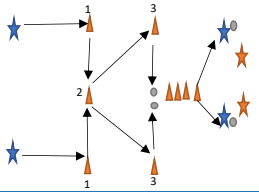
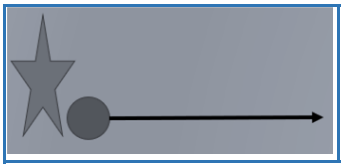
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	15/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	39

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -triqui	Se forma un triqui con los aros, se forman dos equipos y se le entrega tres platillos a cada uno, al dar la señal deben salir en el desplazamiento establecido hasta llegar al triqui y colocar el platillo con el que deben intentar formar un triqui, el primer equipo en hacerlo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	Los jugadores se deben ubicar en la línea final del campo, al escuchar la señal saldrán corriendo a el primer platillo tocarlo y devolverse, luego deberá ir al siguiente i volver, y así sucesivamente asta tocar todos los platillos.	
15 min		Conducción Remate	EJERCICIO 2	Al dar la señal el jugador sale conduciendo el balón,, rodea el cono y sale a rematar. Se realiza el circuito por ambos lados, el equipo que mas goles haga gana.	
20 min		Remate Pase	EJERCICIO 3	El jugador A sale sin balon, rodea el cono recibe el pase del jugador B y tira a portería, se debe estar cambiando de pierna en cada remate a portería.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	18/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	40

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Gallinita ciega	Se demarca un espacio de 15x15 m donde se deben ubicar todos los deportistas, uno de ellos debe tener los ojos vendados debe ir moviéndose tratando de atrapar a sus compañero, si atrapa a uno, este pasara a ser la gallinita ciega.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control orientado	EJERCICIO 1	Dos grupos enfrentados a una distancia de 15 a 20 m de distancia ubicados dentro de un cuadrado deberá ir realizando pases entre ellos haciendo que el balón caiga dentro del cuadro, controlarlo y orientarlo para devolverlo, el jugador que falle sale.	
15 min		Velocidad de desplazamiento Conducción Finalización	EJERCICIO 2	A la señal sale un jugador de cada lado a tocar con la mano el cono 1. Se desplazan de manera lateral al cono dos y lo tocan. Pasan a tocar el cono 3 lo tocan y pasan al centro donde están los balones. Toman un balón u pasaran por el zig-zag, despues de este se encontraran con un rival al cual deberán enfrentar, si logran pasarlo tiraran a portería.	
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	El jugador deberá conducir el balón a máxima velocidad en las áreas demarcadas. 5X20m El regreso se realiza caminando por el exterior de la cancha. Variante: Regresar conduciendo el balón de espaldas, conducir lateralmente.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIÒN

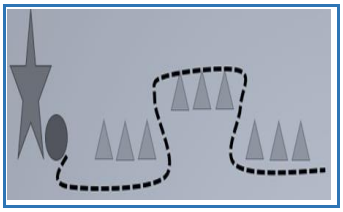
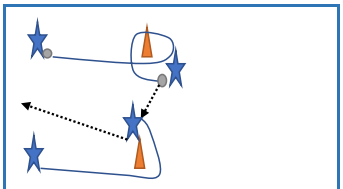
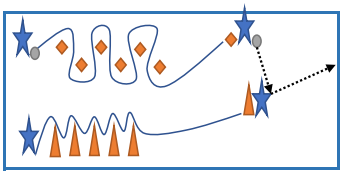
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	21/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	41

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Quemados	Se forman dos equipos los cuales se debe ubicar el la línea final, cada uno a un extremo; se coloca una fila de balones en medio de la cancha. Al dar la señal deberán salir a coger los balones para posteriormente lanzarlo hacia el equipo contrario tratando de darle a algún jugador, si le pega a un jugador este queda eliminado, pero si el jugador lo atrapa el jugador que lanzo el balon queda eliminado.
15 min	FASE CENTRAL	Conduccion y cambios de dirección	EJERCICIO 1	El jugador debe ir conduciendo el balón con las diferentes superficies del pie según se le indique. Cuando llegue al final de los platillos deberá cambiar de lado y realizar el mismo ejercicio pero con el otro pie.	
15 min		Conducción Pase	EJERCICIO 2	Se forman dos grupos, uno con balo y otro sin. Ambos equipos se ubican detrás de la línea de fondo, al escuchar la señal los primeros jugadores deberán salir al tiempo. El jugador con balon debera ir conduciendo el balón por entre los platillo, correr al ultimo platillo y hacerle un pase a su compañero quien vendrá de haber saltado los conos y al llegar al ultimo cono tomara el pase y rematara a portería.	
20 min		Pase Conducción Remate	EJERCICIO 3	Jugador A pasa saltando los conos y luego corre al siguiente cono. Jugador B pasa en zig-zag por los platillos conduciendo el balon hasta el platillo final, realiza un pase a su compañero quien finalizara con remate a portería	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

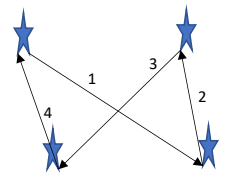
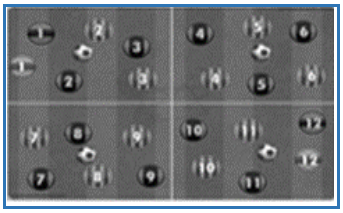
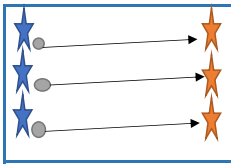
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	22/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	42

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Secuencia de pases con la mayor precisión posible, se debe seguir el orden estipulado en la grafica.	
15 min		Pase Control Trabajo en equipo	EJERCICIO 2	Se delimita la cancha en 4 secciones, donde se ubicaran 6 jugadores por cuadro (3 a cada lado) deben hacer pases entre ellos con las manos hasta que todos la toquen, luego deberán pasarla al siguiente bloque pero solo podrán pasarla con un pase de cabeza. El balón debe pasar por todas las secciones para anotar un gol.	
20 min		Conducción Remate	EJERCICIO 3	En grupos unos con balon quienes serán los atacantes y los otros los defensores, saldrán todos los jugadores al tiempo donde los atacantes buscaran anotar la mayor cantidad de goles, mientras que los defensores tendrán que evitarlos.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

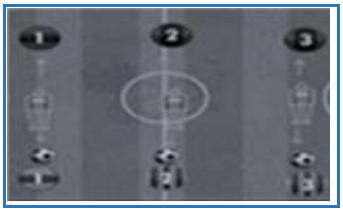
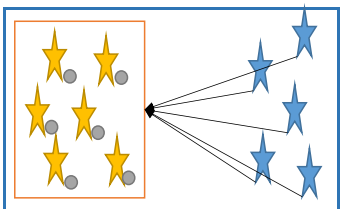
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	25/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	43

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control Atención	EJERCICIO 1	Se forman grupos de tres personas con balon. El jugador del centro debera ir pasando por detrás del cono o barrera simulando que es un jugador, este debe ir haciendo pases a sus compañeros lo mas rápido que le sea posible, mientras va diciendo colores, animales, marcas de carros, etc.	
15 min		Conducción Atención Trabajo en equipo.	EJERCICIO 2	Se ubica un grupo con balon en un espacio reducido por el que estos deberán ir conduciendo el balon. Los jugadores que no tienen balo estarán por fuera de la zona. El escuchar la señal los jugadores que están por fuera entrar para intentar robar la mayor cantidad de balones que les sea posible antes de que el entrenador se voltee. Si el entrenador se voltea y los jugadores están dentro de la zona estos deben quedarse hay y defender a los jugadores que tiene balón.	
20 min		Conducción Atención	EJERCICIO 3	Mini juego de conduccion y atenciones fomentara en el deportista a estar alerta y tener conciencia espacial para evitar ser sorprendido y que le roben el balon y tener presente la ubicación de los aros.	Se colocan aros por toda la cancha, los cuales se irán quitando poco a poco. Cada jugador que tenga balo ira conduciendo por todo el terreno evitando que otro jugador se lo robe, al escuchar la señal los jugadores con balón deben buscar un aro y ubicarse en el, el jugador que se quede sin aro perderá su balon y se lo dará a otro jugador.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

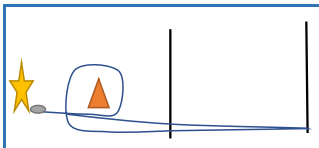
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

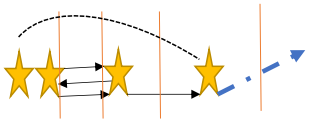
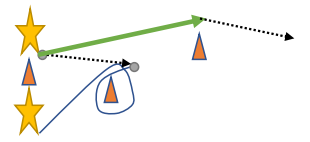
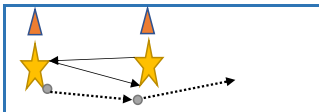
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	28/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	44

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	Trabajo de resistencia ideal para partidos de alta exigencia física donde se presenten ten continuos ataques y repliegues.	Se sale de la línea final hasta el primer cono, se toca y se regresa al inicio, desde este sale al siguiente cono, lo toca y se regresa, se repite hasta pasar por todos los conos. Realizarlo con balon y sin el.
15 min		Conduccion Remate	EJERCICIO 2	Se forman dos equipos, unos con balon y los otros sin. El equipo que tiene balon debe conducir evitando que le quiten el vano e intentar meter el balón en el triangulo rival. El equipo que no tiene balon debe intentar quitarlo y meterlo en el triangulo del equipo rival.	
20 min		Conducción Velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 3	Se ubica cada jugador sobre la línea con balón, al dar la señal debe salir conduciendo el balón hasta el cono, darle la vuelta , sigue conduciendo hasta medio campo donde dejará el balón para ir en velocidad a la línea de fondo, la tocara y regresará toma el balón y vuelve a pasar por el cono rodeándolo hasta llegar al punto de inicio para que su compañero salga.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	29/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	45

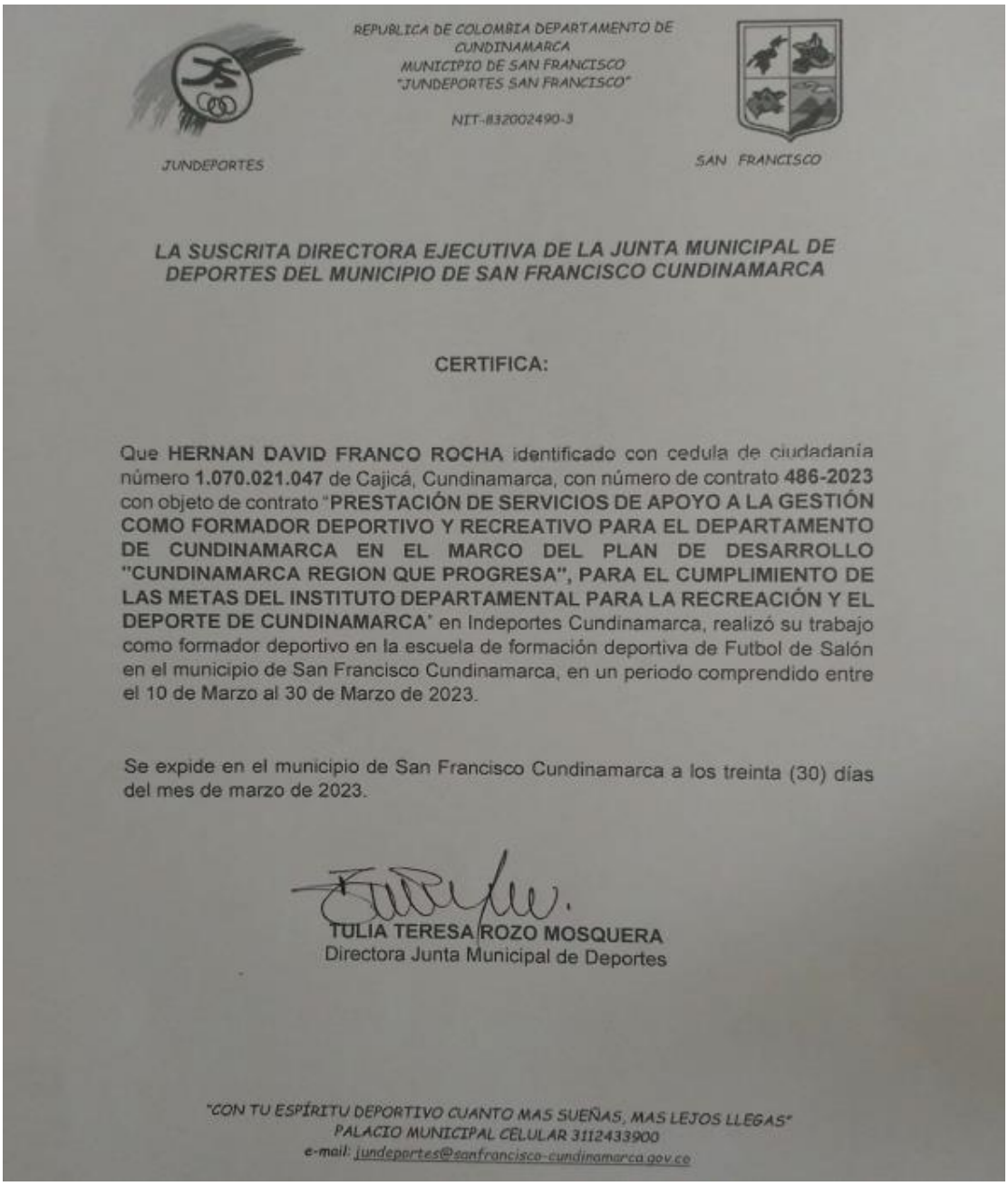
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Velocidad, control, saque de banda.	EJERCICIO 1	Los jugadores que no tienen el balón corren hacia la línea situada a 10 metros la pisan, regresan y desde la línea inicial corren hacia la mitad del campo El jugador que tiene el balón lo lanza con la mano éste hacia adelante, sin sobrepasar el medio campo. El jugador que corre, recibe el balón, lo controla, conduce y patea antes de cruzar la línea que esta despues del medio campo.	
15 min		Velocidad Control Pase Remate	EJERCICIO 2	Se ubica un cono a 2m de la línea de banda al costado de la línea de banda se ubica un jugador con balon, al otro costado del cono se coloca otro jugador sin balón. Al dar la señal el jugadore que no tiene balon sale hacia el cono cercano lo rodea y recibe el pase de su compañero. Inmediatamente despues de hacer el pase el jugador corre pegado a la línea de banda controla el balon y patea a portería. El ejercicio se hace a ambos lados de la portería en un lado se patea con derecha y al otro con izquierda.	
20 min		Velocidad Pase Remate	EJERCICIO 3	Se ubican por parejas, un jugador con balon y el otro sin. A la señal el jugador que no tiene el balón corre hacia la línea donde se encuentra su compañero, lo toca y corre nuevamente al punto de partida. El jugador que tiene el balón cuando sienta el toque de su compañero debe hacer un pase preciso para que no pase el punto de donde el salió para que tome el balón y remate de primera a portería, sebe ir cambiando de pierna.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 10

ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LAS PRUEBA, SE ESPERA ESTABLECER LOS PERIODOS EN LOS CUALES SERÁN LOS PERIODOS Y LAS PRUEBAS ESTABLECIDAS PARA LA REALIZACIÓN DE LAS EVALUACIONES TÉCNICAS DE LOS BENEFICIAROS. SE ESTIMA QUE PARA EL MES DE MAYO SE COMIENCE A DESARROLLAR LA VALORACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 11



REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO
"JUNDEPORTES SAN FRANCISCO"

NIT-832002490-3

JUNDEPORTES

SAN FRANCISCO

LA SUSCRITA DIRECTORA EJECUTIVA DE LA JUNTA MUNICIPAL DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que **HERNAN DAVID FRANCO ROCHA** identificado con cedula de ciudadanía número **1.070.021.047** de Cajicá, Cundinamarca, con número de contrato **486-2023** con objeto de contrato "**PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA**" en Indeportes Cundinamarca, realizó su trabajo como formador deportivo en la escuela de formación deportiva de Futbol de Salón en el municipio de San Francisco Cundinamarca, en un periodo comprendido entre el 10 de Marzo al 30 de Marzo de 2023.

Se expide en el municipio de San Francisco Cundinamarca a los treinta (30) días del mes de marzo de 2023.

TULIA TERESA ROZO MOSQUERA
Directora Junta Municipal de Deportes

"CON TU ESPÍRITU DEPORTIVO CUANTO MAS SUEÑAS, MAS LEJOS LLEGAS"
PALACIO MUNICIPAL CELULAR 3112433900
e-mail: jundeportes@sanfrancisco-cundinamarca.gov.co

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD 12

ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS FESTIVALES. SE ESTÁ PRESTO APOYAR A LOS FUTUROS FESTIVALES Y EVENTOS QUE SE PUEDAN PRESENTAR EN EL DEPARTAMENTO QUE SEAN INDICADOS POR EL SUPERVISOR O LOS GESTORES.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 13

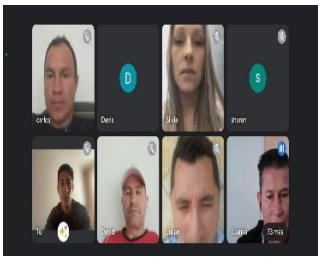








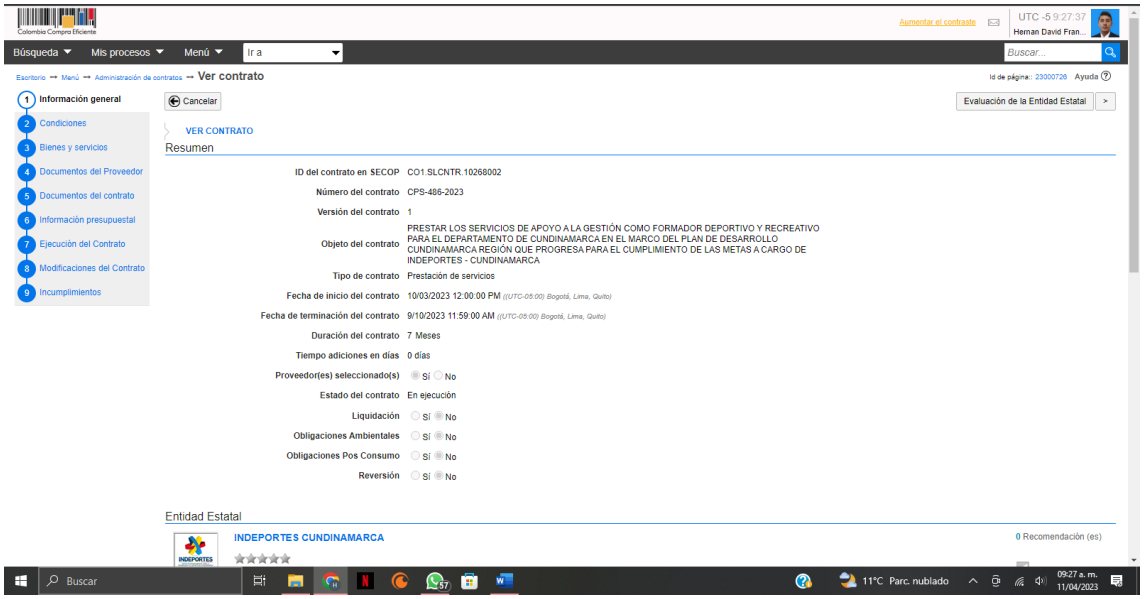




OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 014

DURANTE EL MES NO SE DILIGENCIÓ AL ÁREA DE ARCHIVO EL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL TENIENDO EN CUENTA QUE NO FUE NECESARIO ENVIARLOS O TRASLADARLOS AL ARCHIVO DEL INSTITUTO.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 015



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 016

