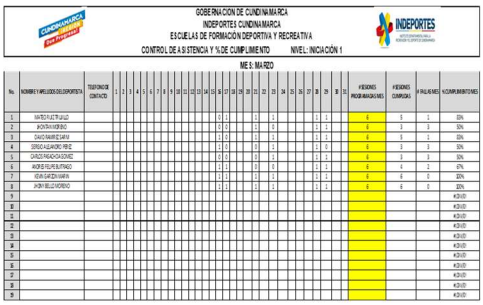
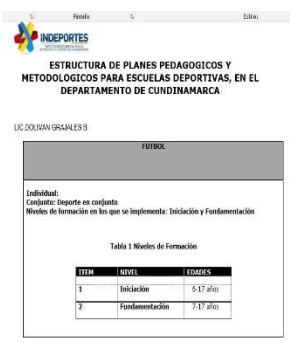
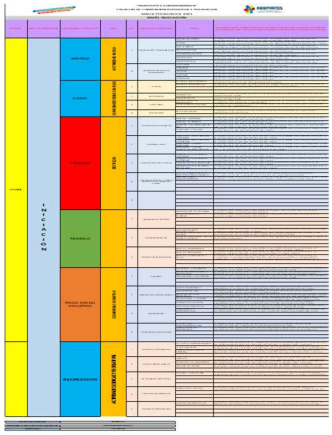
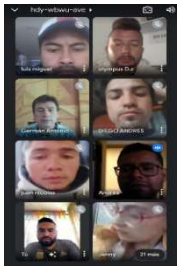
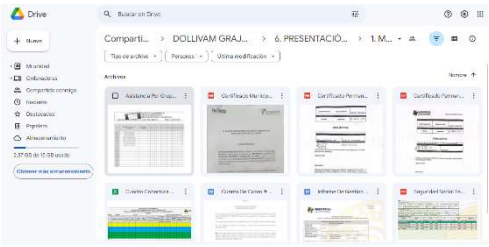
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO 444 - 2023			
Nombre del contratista	. DOLIVAN GRAJALES BETANCOURT		
Número de identificación	98.765.931	**Tipo de documento**	Cedula Ciudadanía
Período informado	02/03/2023 30/03/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000452

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

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

	
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.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO MARZO 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 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 7 AÑOS | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 8 AÑOS | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 9 AÑOS | 1 | | 1 | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 10 AÑOS | 3 | | 3 | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 11 AÑOS | 1 | | 1 | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 12 AÑOS | 2 | | 2 | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 13 AÑOS | 4 | | 4 | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 14 AÑOS | 3 | | 3 | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 15 AÑOS | 4 | | 4 | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 16 AÑOS | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 17 AÑOS | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 TOTALES | 22 | | | 22 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22
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.	
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.	Según cronograma establecido para evaluaciones de los deportistas pertenecientes a esta escuela de formación deportiva de futbol en el municipio de Tocancipá, se tiene planificado realizar del 10 al 16 de abril primera toma de resultados. .

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.	Estoy en disposición de apoyar técnica, administrativa y logísticamente los demás y diferentes programas según cuando sea requerido. Se apoyará según cuando sea solicitado por parte de la entidad en procesos de socialización, seguimiento, programas, estrategias, proyectos y demás acciones y actividades que se realicen en el municipio asignado Se está a la espera, del cronograma para el desarrollo los festivales deportivos.
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.	Se está a la espera de la entrega por parte de la subgerencia administrativa y financiera el formato único de inventario documental (FUID) cuando se requiera enviar o trasladar documentos 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	

EVIDENCIAS POR ACTIVIDAD
DOLIVAN GRAJALES BETANCOURT
PERIODO: 01
NUMERO CONTRATO: 444

Obligación # 1

Flayer invitación



Obligación # 2

Formato de asistencia

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN 1

MES: MARZO

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	MATEO RUIZ TRUJILLO																	0	1				1		1					1	1			6	5	1	83%
2	JHONTAN MORENO																	0	0				1		0					1	1			6	3	3	50%
3	DAVID RAMIREZ SARM																	1	0				1		1					1	1			6	5	1	83%
4	SERGIO ALEJANDRO PEREZ																	1	0				0		1					1	0			6	3	3	50%
5	CARLOS PASACHOA GOMEZ																	0	0				0		1					1	1			6	3	3	50%
6	ANDRES FELIPE BUITRAGO																	1	1				0		0					1	1			6	4	2	67%
7	KEVIN GARZON MARIN																	1	1				1		1					1	1			6	6	0	100%
8	JHONY BELLO MORENO																	1	1				1		1					1	1			6	6	0	100%
9																																					#¡DIV/0!
10																																					#¡DIV/0!
11																																					#¡DIV/0!
12																																					#¡DIV/0!
13																																					#¡DIV/0!
14																																					#¡DIV/0!
15																																					#¡DIV/0!
16																																					#¡DIV/0!
17																																					#¡DIV/0!
18																																					#¡DIV/0!
19																																					#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN 1

MES: MARZO

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	DANIEL CASTILLO LOPEZ																	1	1				1		0					1	0			6	4	2	67%
2	JHOAN FONSECA SAMUDIO																	1	1				0		0					1	0			6	3	3	50%
3	JUAN GOMEZ REYES																	1	1				0		0					1	0			6	3	3	50%
4	ANDRES FELIPE PUERTO ROMERO																	1	1				0		0					1	1			6	4	2	67%
5	EDUARD MUERCIA																	1	1				0		0					0	1			6	3	3	50%
6	ANDREY PIZON MARTINEZ																	1	1				1		0					1	1			6	5	1	83%
7	EMANUEL SILVA MARTINEZ																	1	1				1		0					0	0			6	3	3	50%
8	DILMAR LÓPEZ GUERREO																	0	0				1		1					1	1			6	4	2	67%
9	GIOVANNY PELA CAÑON																	1	0				1		1					1	0			6	4	2	67%
10	JOHAN VEJARANO MARTIN																	1	0				1		1					1	1			6	5	1	83%
11	DIEGO MEJIA SANDOVAL																	1	0				1		0					1	0			6	3	3	50%
12	YEISSON MARTINEZ RAMIREZ																	0	1				1		0					1	1			6	4	2	67%
13	CRISTIAN GONZALEZ RUIZ																	1	1				1		0					0	0			6	3	3	50%
14	JUAN INFANTE VARGAS																	1	1				1		1					0	1			6	5	1	83%
17																																					#DIV/0!

Obligación # 3

Plan pedagógico

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

LIC.DOLIVAN GRAJALES B.

FUTBOL

Individual:
Conjunto: Deporte en conjunto
Niveles de formación en los que se implementa: Iniciación y Fundamentación

Tabla 1 Niveles de Formación

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

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

1. INTRODUCCION

Es importante para las escuelas de formación orientar una metodología para los niñosy niñas enfocada en prevalecer la enseñanza por encima de la competencia. Es por elloque la función del instructor debe dirigirse al aprovechamiento del tiempo libre (ocio) yal aprendizaje de los componentes (técnica, táctica, físico y axiológico) del fútbol.

La intención fundamental es que el proceso de aprendizaje de futbol los niños y niñas entiendan que este deporte implica un proceso de superación consigo mismo, evidenciando que cada día tienen una oportunidad de intentar hacer las cosas mejor que en la ocasión anterior, superando sus errores y recibiendo en este proceso el apoyo constante, la guía, la conducción y motivación por parte de sus compañeros, instructores, familia en general su entorno social. Por esta razón, se presenta a continuación, una propuesta metodológica de enseñanza del fútbol, fundamentada en los niveles de iniciación, fundamentación y especialización y el grado de desarrollo de destrezas, las habilidades motoras y de percepción de los niños y niñas; estableciendounas pautas de actuación para el momento de elaborar las programaciones, mensuales o diarias, evidenciando una estructura a largo plazo, dividida en unidades y con características bien establecidas, cada una de ellas con objetivos y contenidos diferentes, acordes a las necesidades de los niños, niñas y adolescentes en cada etapa evolutiva, teniendo en cuenta los aspectos prácticos (procedimentales); teóricos (conceptuales), y actitudinales (actitud).

El Fútbol es un deporte de pelota y a la vez de conjunto, donde juegan once (11) jugadores contra (11) y que tiene unas características muy particulares ya que es uno de los deportes más practicados en nuestro país, debido a la facilidad de usar diferentesespacios donde jugarlo, permiten su práctica, en cualquier lugar.

El Fútbol es un deporte de tipo a cíclico, de esfuerzos intermitentes, y de alta intensidad;donde extrañamente hay pausas extensas o tiempos para descansar. Por éstas mismas razones es que los jugadores de Fútbol necesitan tener ciertas condiciones especiales para su práctica como los son: velocidad de acción y reacción, fuerza rápida, resistencia, coordinación, equilibrio, potencia (aeróbica-aláctica), agilidad, flexibilidad, entre otras.

Por otro lado, el jugador de Fútbol debe estar dotado de cualidades técnicas muy ricas,sin embargo, debe articular sus acciones en beneficio del colectivo. Además, la competición se desarrolla en condiciones y circunstancias particulares. Los factores individuales desempeñan evidentemente un papel muy importante. Las capacidades físicas y las motivaciones de los jugadores condicionan la actuación del equipo. Por tanto, cuando se desea mejorar el rendimiento del equipo, las observaciones y los esfuerzos tienen que centrarse en el jugador.

Este plan pedagógico para la práctica del Fútbol, requiere varios aspectos como lo son los procesos metodológicos, los contenidos programáticos y las actividades formuladaspara la estructuración de la escuela de formación de fútbol en el nivel de iniciación, fundamentación y especialización.

Describe en general el proceso de aprendizaje de los fundamentos básicos del deporte y la irradiación deportiva como políticas de guías, además del control y seguimiento sistemático durante el periodo de un año del desarrollo del plan pedagógico para esta disciplina del Fútbol

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Con la elaboración de esta guía metodológica y pedagógica, se busca desarrollar habilidades deportivas específicas del fútbol, basadas en la formación integral de los participantes del programa de deporte formativo y escolar.

Se presenta como una estrategia complementaria de uso del tiempo, que refuerza el desarrollo de las competencias básicas, ciudadanas, y socioemocionales a través de la formación con énfasis en valores y la identificación de fortalezas y potencialidades en las diferentes facetas del ser (académica, deportiva, recreativa, artística, musical). El proyecto se implementa de manera articulada con Indeportes Cundinamarca, en procesos educativos de actividad física y deporte, con la finalidad de beneficiar a los niños, niñas y adolescente del departamento de Cundinamarca en la zona de Sabana Centro, mediante las actividades físicas y deportivas a través del fútbol el cual es un espacio que tienen como propósito contribuir a la formación integral y a la generación de cambios comportamentales; buscando contribuir de esta manera a la formación y educación de jóvenes capaces de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad.

Estos espacios de participación permiten estimular el desarrollo de la motricidad, las habilidades más complejas, la iniciación, la fundamentación y el perfeccionamiento en el deporte del Fútbol, son espacios donde se estimula también la creatividad, el disfrutesano y saludable entorno a la actividad física y el esparcimiento, que promueven el fortalecimiento de valores, trabajo en equipo, el compartir experiencias con sus pares yla apropiación de los espacios verdes.

3. MARCO LEGAL

La Constitución Política de Colombia en el Artículo 52, dice: <Artículo modificado por elartículo 1 del Acto Legislativo No. 2 de 2000. El nuevo texto es el siguiente: "El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano".

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

"Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deportey al aprovechamiento del tiempo libre".

"El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas".

Igualmente la Ley 181 de 1995 del deporte, la recreación, y la educación física en su Artículo 1º, expresa: "Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución yel asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad".

El Artículo 3º de la misma Ley plantea que "para garantizar el acceso del individuo y dela comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores", de los cuales se citan algunos en el orden en que aparecen:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

7. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.

Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario

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

4. OBJETIVOS

Objetivo General:

Promover la práctica de la Actividad Física y el Deporte en el departamento de Cundinamarca en la provincia de sabana centro a través del programa de Indeportes, impactando las necesidades, gustos y expectativas de beneficio de los ciudadanos, desarrollando habilidades deportivas específicas del fútbol basadas en la formación integral de los participantes.

Planificar y desarrollar el plan pedagógico encaminado a optimizar las diferentes capacidades condicionales, coordinativas y físicas, además del aprovechamiento del tiempo libre de los niños y jóvenes de Sabana Centro en cada uno de sus municipios, en las categorías de: Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en la disciplina defútbol.

Objetivos específicos:

- Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas mediante la práctica del futbol en los niños, niñas y adolescentes del programa.
- Desarrollar actividades encaminadas al trabajo de los aspectos técnicos básicos delfutbol en los niños, niñas y adolescentes del programa.
- Enseñar los conceptos y principios básicos de la táctica del futbol en los niños, niñasy adolescentes del programa.
- Promover actividades deportivas estableciendo la formación integral para una mejor convivencia dentro del contexto socio-económico de los niños, niñas y adolescentesdel programa.
- Establecer las bases de carácter técnico y pedagógico para mejorar las capacidades y habilidades de los participantes a través de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas propuestas dentro de las sesiones de clase.
- Contribuir transversalmente a minimizar los fenómenos de vulnerabilidad, delincuencia e inseguridad que predominan en algunos sectores de los municipiosde sabana centro.

Sensibilizar a los usuarios directos e indirectos en el cuidado del medio ambiente, minimizar la huella del carbono, reusar, reciclar entre otros

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

POBLACIÓN

La población que se tendrá en cuenta en el programa, en el deporte de Fútbol son participantes de edades entre 6-17 años, de sexo masculino y femenino, residentes de la zona Sabana Centro del Departamento de Cundinamarca en cada uno de sus municipios en sus diversas zonas, dando prioridad a aquellas personas que se encuentren en situación de vulnerabilidad.

OBJETO

Talento Humano: El programa cuenta con un grupo de formadores deportivos capacitados e idóneos para la disciplina de fútbol en zona de Sabana Centro del Departamento de Cundinamarca en cada uno de sus municipios.

Escenarios: canchas de fútbol en pasto natural o sintético, localizadas en la zona Sabana Centro del Departamento de Cundinamarca, en cada uno de sus municipios o en su efecto coliseos donde

se pueda desarrollar de la mejor forma el deporte

COBERTURA

En la modalidad de fútbol dentro de la zona Sabana Centro del Departamento de Cundinamarca en cada uno de sus municipios, se proyecta beneficiar un mínimo de 45 personas, distribuidos en 3 grupos poblacionales, Cada grupo debe tener un rango de 15 inscritos como mínimo, los grupos se encuentran organizados en iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE (FUTBOL)

Según los propios adeptos, el fútbol es el deporte más bello, complejo y atrapante de todos. En primer lugar, su complejidad se debe al estricto reglamento, que obliga al jugador a poseer un alto grado de habilidad especial, puesto que los mismos segmentoscorporales con los cuales se desplaza, son los encargados también de dominar el balónmientras se avanza a velocidades y direcciones cambiantes a través del campo de juego sorteando múltiples obstáculos móviles (rivales) lo que Popov (1999) denomina ROM (reacción a objetos móviles).

El Fútbol, posee belleza de movimientos y sutilezas, pero también acciones violentas yerror humano; sus seguidores difícilmente puedan escapar al cúmulo de sentimientos encontrados

que inevitablemente irradia: alegría, tristeza, sorpresa, decepciones, camaradería, agresividad, frustración, etc. todos ellos en un orden de aparición cambiante dentro de un mismo encuentro. En su reinado conviven los talentosos y losrústicos por igual, puede ser multitudinario o solitario, pero sin dudas, es eficazmente atractivo para todos sus protagonistas. En resumen, fútbol es "pasión", es un sentimiento difícil de definir tanto para los pobres en lectura como también para los colegiados.

El fútbol supone una confrontación directa entre dos equipos (cooperación y oposición),con un objetivo determinado, esto es, disputar el balón para convertir un gol o evitar que nos lo conviertan. Para ello se deberán realizar una serie de acciones e interacciones establecidas (plan o contraplan), esto se denomina táctica si el balón estáen movimiento y estrategia, si el balón se encuentra detenido, por ejemplo, en tiros libres.

Un espacio donde se desenvuelven los jugadores de ambos bandos en distintas acciones de juego. Podríamos diferenciar entre el espacio formal establecido por el reglamento y el espacio de uso (ocupado por un jugador o el que cumple un determinado objetivo táctico).

El tiempo no sólo nos indica la duración de un partido (establecido por el reglamento), además puede ser un factor importante para determinar una serie de variables de rendimiento de los jugadores: desde el tiempo de participación de los jugadores, la duración de las distintas acciones de juego (ofensivas o defensivas) y la posesión del balón.

Para poder realizar las diferentes acciones que se desarrollan en este deporte, hay una necesidad de habilidad motriz específica. Esta habilidad, basada en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, confiere una eficiencia o capacidad de los jugadores para adaptarse y resolver problemas específicos del fútbol.1

El mecanismo perceptivo, podrá atender a los estímulos presentes de manera selectiva, (compañeros, adversarios, balón...), las relaciones espaciales (ubicación en el campo, distancias de los jugadores y de los objetivos) y temporales (atender a la sucesión de acontecimientos que se van dando, la duración de los mismos, el ritmo...). En definitiva,el jugador deberá observar para saber qué pasa y de esta manera obtener informaciónde la situación.

El mecanismo de decisión tendrá que plantearse qué es lo que va a hacer, analiza la situación, concibiendo y escogiendo una solución. Por ello es importante que los jugadores tengan desarrollada la inteligencia de juego mediante la capacidad deestablecer estrategias motoras y su puesta en práctica a través de la técnica individualy la táctica colectiva. En este sentido, aparece el mecanismo o factor decisional como algo que es necesario y puede ser determinante para poder desenvolverse en este deporte.

El mecanismo de ejecución, da la respuesta motriz de cómo hacerlo, resolviendo la situación de juego. Para esto es necesario tener desarrolladas las capacidades físicas(fuerza, resistencia, velocidad...) y habilidades técnicas (golpeo, regate, entrada, interceptación...). En definitiva, el jugador debe de hallar las respuestas adaptadas a los problemas que le presenta la acción de juego que vienen derivadas de la oposición(contra los adversarios) y de la cooperación (con los compañeros). Considerando, además, que las acciones de juego (ofensivas o defensivas) no se dan aisladas sino concatenadas, debiendo reaccionar ante una situación, efectuando un tratamiento inmediato de la situación de juego siguiente.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Desarrollar las estrategias de enseñanza apropiadas para cada etapa, así como los objetivos que se persiguen con las actividades programadas. Divertirse a través de la práctica del fútbol, asimilando y adquiriendo las bases para empezar a coordinar procedimientos que faciliten resoluciones tácticas.

Mejorar la motricidad general y desarrollar habilidades motrices específicas. Recuperar el espíritu primigenio de nuestro fútbol, marcado por la libertad que ofrece jugar en cualquier recinto.

En esta etapa los jóvenes serán expuestos de forma lúdica a un gran abanico de actividades motrices con el fin de respetar su proceso evolutivo y su desarrollo motor en función de su manejo del cuerpo, del espacio y del tiempo. En esta primera etapa, la atención del niño es inestable y su crecimiento, con grandes cambios es intenso. Hacia el final de esta etapa disminuye el ritmo de crecimiento y mejora el equilibrio de sus funciones, lo que aumenta considerablemente la coordinación para practicar el deporte. La mentalidad ganadora no habrá que inculcarla, será un error, puesto que cada niño lo lleva dentro, e incluso el entrenador, coordinador, etc.… lo tendremos que minimizar y equilibrar en el día a día, para quitarles esa presión que tienen ellos adquirida de todos los ámbitos.

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en la Escuela Deportiva de FÚTBOL, se han definido 3 niveles (I, F1 Y F2), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

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

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
F1: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
F2: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

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

I1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F1: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F2: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
			Coordinación Básica	Caminar	I1- F1- F2
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
				Equilibrio	

MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación General	Ritmo	I1- F1- F2
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	F1
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- F1-F2
				Asistida	I1- F1-F2
				Resistida	I1- F1-F2
				Balística	I1- F1-F2
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1-F2
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F1-F2
				Anaeróbica	F1-F2
			FUERZA	Adaptación anatómica	I1
				Fuerza Resistencia	I1-F1-F2
				Fuerza Máxima	F2
				Fuerza Explosiva	F1-F2
				Fuerza Hipertrofia	F2
			VELOCIDAD	Traslación	F1 – F2
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I1
			Estructuración espaciotemporal		I1
			Lateralidad		I1
			Independencia segmentaria		I1

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1-F1-F2
				Excelencia	
				Amistad	I1-F1-F2
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	I1-F1-F2
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	I1-F-1-F2
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1-F1-F2
				Autocuidado	
				Motivación*	I1
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	
				Empatía	
				Trabajo en equipo*	I1- F1-F2
				Responsabilidad	I1-F1-F2
				Liderazgo	F1-F2

				Atención y concentración*	I1
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I1-F1-F2
			Mini deportes		
			Deporte Especifico		

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOSDE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	F1-F2
				Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1- F2
				Exploración zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco).	I1-F1-F2
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- I2-I3
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-I3-
				Pases según: potencia (distancia), intención (alpie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3
				Utilización del balón en conducción, dribling (con ysin obstáculos).	I1- I2-I3
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1- I2-I3
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zonade golpe a balón.	I1- I2-I3
				Tipos de remates: ras depiso, media altura y elevados).	I1- I2-I3
				Tiro a Puerta	I1- I2-I3
				Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-I3
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-I3

			COLECTIVO	Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	F1-F2
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad ysuperioridad numérica.	
				Pases ; Duelos 1 vs. 1.	
				Demarcación; Manejo dela pared.	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transición o de presión).	
		FUNDAMENTOSDE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frentea saltos a cabecear consecutivos.	I1- I2-I3
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporalde protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
				Balance corporal frente alduelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vistael balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

Cuando se habla de metodología se hace referencia al conjunto de procedimientos que utilizamos para alcanzar el objetivo Plan pedagógico. Dentro de la Guía metodológica y pedagógica del programa en la modalidad de fútbol se tendrá en cuenta los estilos de enseñanza de Muska Mosston y Sara Ashworth (1999) quienes tienen una estrecha relación con los modelos de pedagógicos y son utilizados de acuerdo a la forma en queel estudiante aprende a partir de sus canales de desarrollo (intelectual, social, físico y emocional) que es lo que se propone en el programa; se utilizara en primera instancia Mando directo o modelo conductista, enseñanza basada en la tarea, constitución de pequeños grupos, resolución de problemas, y descubrimiento guiado o modelo constructivista.

Además, en las sesiones de clase se utilizará un método integrado buscando desarrollar en las sesiones de clase los aspectos técnicos, tácticos, psicológicos y físicos.

Debemos utilizar una metodología activa, constructivista, flexible, participativa, integradora y natural, que permita a los participantes sentirse partícipe de su aprendizaje. Dado que nos vamos a encontrar con una gran diversidad de participantes,tenemos que adaptarnos a las características de los mismos, por lo tanto, debemos individualizar el aprendizaje tanto como

podamos, teniendo en cuenta el elegir el estilode enseñanza ideal para cada situación y dotando a los participantes de una fluida comunicación con éstos a la hora de llevar a cabo la

intervención antes, durante y después de la sesión, utilizando las estrategias oportunaspara comunicar a los alumnos por el canal o vía de información adecuada en cada momento (visual, auditivo y kinestésico-táctil)

Es fundamental para nosotros recordar que, en la metodología para los niños, niñas y adolescentes, debe prevalecer la ENSEÑANZA por encima de la COMPETENCIA. Poreste motivo, nuestro papel al frente del proceso de entrenamiento, debe asemejarse más al rol que cumple un Maestro guía, que al modelo de Entrenador de equipos de rendimiento. Esta clarificación conceptual de nuestro papel al frente del proceso, nos permitirá identificar y seleccionar las estrategias de aprendizaje adecuadas al nivel de desarrollo físico y de maduración psicológica de los participantes a nuestro cargo.

Debemos entender que el Aprendizaje, consiste en un proceso de asimilación lento, gradual y complejo, en el cuál, el niño debe establecer una intensa actividad mental quele permita asimilar y comprender un contenido, por medio de las actividades metodológicas seleccionadas y propuestas por su formador

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.2. Valores Paralímpicos.

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

11.ENFOQUE EVOLUTIVO

Habilidades Sociales

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

  De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.

- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personasentorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

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

  Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común

- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

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

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

12. CRITERIOS DE EVALUACION

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

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

los test o evaluaciones se realizarán en dos momentos del año donde cada momento sirve para la comprensión, mejora y perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje. la evaluación desde este enfoque, define que el principal protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje es el participante, lo que conlleva a suscitar la participación deeste a través de la autoevaluación y coevaluación; estas dos usadas desde contextos formativos y auténticos, lo que lo lleva a valorar el grado de desarrollo de la competencia, permitiéndole tomar decisiones en el proceso de enseñanza aprendizaje de manera autónoma, identificando sus fortalezas, debilidades y las oportunidades de mejora en el desarrollo de las mismas

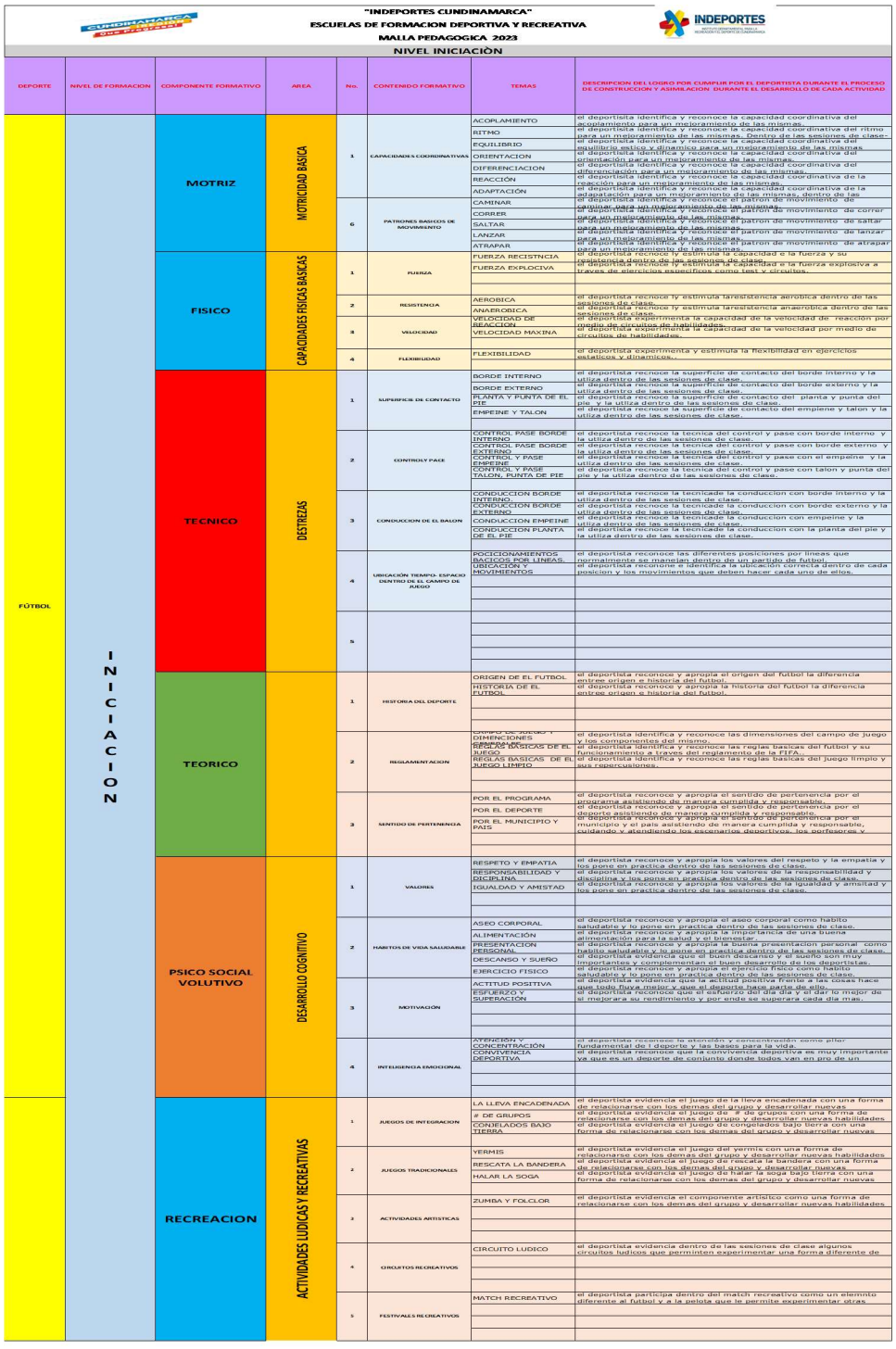
13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Amaya, P (2008). Problemas Críticos Colombianos. Colombia: Dirección Nacional de Servicios Académicos Virtuales.
- Ashworth, S. & Muska, M. (1999). La Enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza. España, Barcelona: Hispano Europea S.A.
- Guanume, J, Contreras, J (2013) Los Estilos de Enseñanza en función delas exigencias del estado y las dinámicas del contexto.
- Acevedo, A, Rojas G, Grajales, S, Guía Metodológica de Futbol.
- Álvaro, G. (2016). Plan Pedagógico y Metodológico de Semilleros de Fútbol Sala.
- José Venancio López Hierro. (2017). Manual de entrenamiento de FútbolUEFA.
- Ricardo, Mora. (2009). Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas de campo. Madrid. Medica Panamericana.
- Rius, J. (2005) Metodología y técnicas de atletismo. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Ureña, F. (1997) (coord.) La educación Física en Secundaria. Elaboraciónde materiales curriculares. Fundamentación Teórica. Barcelona: INDE.
- Alippi (2002). El fútbol a través de sus etapas evolutivas. Disponible en http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 50 - Julio
- Herddergott, K.H. (1978). Fútbol del aprendizaje a la competición.Kapelusz.

Buenos Aires.

- Rivas, M. (2008) Fútbol: Guía didáctica para la enseñanza de la técnica.Niños y adolescentes de 8 a 16 años. Universidad Nacional. Costa Rica.
- www.coldeportes.gov.co
- http://www.efdeportes.com/efd189/caracterizacion-del-atletismo-como- deporte.htm
- https://jesuscandelas.wordpress.com/2015/10/06/la-seleccion-de-jóvenes-jugadores-12/
- http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm
- http://www.monografias.com/trabajos14/trmnpot/trmnpo
- https://senaregionalvalle.wordpress.com/cultura-fisica/marco-legal/
- https://www.efdeportes.com/efd127/caracterizacion-del-futbol.htm
- Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreacióny Deportes. *Medellín.*
- Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf
- Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV.Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.
- https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3
- https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

FA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA 2023
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del acoplamiento para un mejoramiento de las mismas.
						RITMO	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del ritmo para un mejoramiento de las mismas. Dentro de las sesiones de clase.
						EQUILIBRIO	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del equilibrio estico y dinamico para un mejoramiento de las mismas
						ORIENTACION	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del orientación para un mejoramiento de las mismas.
						DIFERENCIACION	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del diferenciación para un mejoramiento de las mismas.
						REACCIÓN	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa de la reacción para un mejoramiento de las mismas.
						ADAPTACIÓN	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa de la adapatación para un mejoramiento de las mismas. dentro de las
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de caminar para un mejoramiento de las mismas
						CORRER	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de correr para un mejoramiento de las mismas
						SALTAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de saltar para un mejoramiento de las mismas
						LANZAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de lanzar para un mejoramiento de las mismas
						ATRAPAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de atrapar para un mejoramiento de las mismas
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RECISTNCIA	el deportista reconoce y estimula la capacidad e la fuerza y su resistencia dentro de las sesiones de clase.
						FUERZA EXPLOCIVA	el deportista reconoce ly estimula la capacidad e la fuerza explosiva a traves de ejercicios especificos como test y circuitos.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	el deportista reconoce ly estimula laresistencia aerobica dentro de las sesiones de clase.
						ANAEROBICA	el deportista reconoce ly estimula laresistencia anaerobica dentro de las sesiones de clase.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCION	el deportista experimenta la capacidad de la velocidad de reaccion por medio de circuitos de habilidades.
						VELOCIDAD MAXIMA	el deportista experimenta la capacidad de la velocidad por medio de circuitos de habilidades.
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	el deportista experimenta y estimula la flexibilidad en ejercicios estaticos y dinamicos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUPERFICIE DE CONTACTO	BORDE INTERNO	el deportista reconoce la superficie de contacto del borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						BORDE EXTERNO	el deportista reconoce ly estimula la superficie de contacto del borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						PLANTA Y PUNTA DE EL PIE	el deportista reconoce la superficie de contacto del planta y punta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						EMPEINE Y TALON	el deportista reconoce la superficie de contacto del empiene y talon y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				2	CONTROL Y PASE	CONTROL PASE BORDE INTERNO	el deportista reconoce la tecnica del control y pase con borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						CONTROL PASE BORDE EXTERNO	el deportista reconoce la tecnica del control y pase con borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						CONTROL Y PASE EMPEINE	el deportista reconoce la tecnica del control y pase con el empeine y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						CONTROL Y PASE TALON, PUNTA DE PIE	el deportista reconoce la tecnica del control y pase con talon y punta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				3	CONDUCCION DE EL BALON	CONDUCCION BORDE INTERNO	el deportista reconoce la tecnicade la conduccion con borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						CONDUCCION BORDE EXTERNO	el deportista reconoce la tecnicade la conduccion con borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						CONDUCCION EMPEINE	el deportista reconoce la tecnicade la conduccion con empeine y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						CONDUCCION PLANTA DE EL PIE	el deportista reconoce la tecnicade la conduccion con la planta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				4	UBICACIÓN TIEMPO- ESPACIO DENTRO DE EL CAMPO DE JUEGO	POCCIONAMIENTOS BASICOS POR LINEAS.	el deportista reconoce las diferentes posiciones por lineas que normalmente se manejan dentro de un partido de futbol.
						UBICACIÓN Y MOVIMIENTOS	el deportista reconoce e identifica la ubicación correcta dentro de cada posicion y los movimientos que deben hacer cada uno de ellos.
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN DE EL FUTBOL	el deportista reconoce y apropia el origen del futbol la diferencia entre origen e historia del futbol.
						HISTORIA DE EL FUTBOL	el deportista reconoce y apropia la historia del futbol la diferencia entre origen e historia del futbol.
				2	REGLAMENTACION	CAMPO DE JUEGO Y DIMENCIONES	el deportista identifica y reconoce las dimensiones del campo de juego y los componentes del mismo.
						REGLAS BASICAS DE EL JUEGO	el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del futbol y su funcionamiento a traves del reglamento de la FIFA.
						REGLAS BASICAS DE EL JUEGO LIMPIO	el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del juego limpio y sus repercusiones.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	POR EL PROGRAMA	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el programa asistiendo de manera cumplida y responsable.
						POR EL DEPORTE	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el deporte asistiendo de manera cumplida y responsable.
						POR EL MUNICIPIO Y PAIS	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el municipio y el pais asistiendo de manera cumplida y responsable, cuidando y atendiendo los escenarios deportivos, los porfesores y
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO Y EMPATIA	el deportista reconoce y apropia los valores del respeto y la empatia y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						RESPONSABILIDAD Y DISCIPLINA	el deportista reconoce y apropia los valores de la responsabilidad y disciplina y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						IGUALDAD Y AMISTAD	el deportista reconoce y apropia los valores de la igualdad y amistad y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	el deportista reconoce y apropia el aseo corporal como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						ALIMENTACIÓN	el deportista reconoce y apropia la importancia de una buena alimentación para la salud y el bienestar.
						PRESENTACION PERSONAL	el deportista reconoce y apropia la buena presentacion personal como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						DESCANSO Y SUEÑO	el deportista evidencia que el descanso es fundamental para la salud y el bienestar.
						EJERCICIO FISICO	el deportista complementa en el desarrollo de los deportistas. el deportista reconoce la rutina de ejercicio fisico como habito saludable y lo pone en práctica dentro de las sesiones de clase.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el deportista evidencia que la actitud positiva frente a las cosas hace que todo fluya mejor y que el deporte hace parte de ello.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el deportista reconoce que el esfuerzo del dia dia y el dar lo mejor de si mejorara su rendimiento y por ende se superara cada dia mas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	el deportista reconoce la atención y concentración como pilar fundamental de l deporte y las bases para la vida.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	el deportista reconoce que la convivencia deportiva es muy importante ya que es un deporte de conjunto donde todos van en pro de un
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	LA LLEVA ENCADENADA	el deportista evidencia el juego de la lleva encadenada con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas
						# DE GRUPOS	el deportista evidencia el juego de # de grupos con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades
						CONGELADOS BAJO TIERRA	el deportista evidencia el juego de congelados bajo tierra con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	el deportista evidencia el juego del yermis con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades
						RESCATA LA BANDERA	el deportista evidencia el juego de rescata la bandera con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas
						HALAR LA SOGA	el deportista evidencia el juego de halar la soga bajo tierra con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ZUMBA Y FOLCLOR	el deportista evidencia el componente artistico como una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO LUDICO	el deportista evidencia dentro de las sesiones de clase algunos circuitos ludicos que permitnten experimentar una forma diferente de
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	MATCH RECREATIVO	el deportista participa dentro del match recreativo como un elemnto diferente al futbol y a la pelota que le permite experimentar otras

FECHA DE ENTREGA	30-ene-23
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DOLYAN GUAMES B
MUNICIPIO	TOCANCIPA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA 2023
NIVEL FUNDAMENTACIÓN # 1

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	SUPERFICIES DE CONTACTO	ACOPLAMIENTO	el deportista Reconoce y mejora la capacidad coordinativa del acoplamiento para un mejoramiento de las mismas.
						RITMO	el deportista mejora y reconoce la capacidad coordinativa del ritmo para un mejoramiento de las mismas. Dentro de las sesiones de clase.
						EQUILIBRIO	el deportista mejora y reconoce la capacidad coordinativa del equilibrio estico y dinamico para un mejoramiento de las mismas
						ORIENTACION	el deportista reconoce y mejora la capacidad coordinativa del orientación para un mejoramiento de las mismas.
						DIFERENCIACION	el deportista reconoce y mejora la capacidad coordinativa del diferenciación para un mejoramiento de las mismas.
						REACCIÓN	el deportista reconoce y mejora la capacidad coordinativa de la reacción para un mejoramiento de las mismas.
						ADAPTACIÓN	el deportista reconoce y mejora la capacidad coordinativa de la adaptación para un mejoramiento de las mismas, dentro de las
				6	CONTROL Y PASE	CAMINAR	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de caminar para un mejoramiento de las mismas.
						CORRER	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de correr para un mejoramiento de las mismas.
						SALTAR	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de saltar para un mejoramiento de las mismas.
						LANZAR	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de lanzar para un mejoramiento de las mismas.
						ATRAPAR	el deportista reconoce y mejora el patron de movimiento de atrapar para un mejoramiento de las mismas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	CONTROL Y PASE	FUERZA RECISTENCIA	el deportista experimenta, estimula y mejora la capacidad e la fuerza y su resistencia dentro de las sesiones de clase.
						FUERZA EXPLOCIVA	el deportista estimula y mejora la capacidad e la fuerza explosiva a traves de ejercicios especificos como test y circuitos.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	el deportista estimula y mejora laresistencia aerobica dentro de las sesiones de clase.
						ANAEROBICA	el deportista estimula y mejora laresistencia anaerobica dentro de las sesiones de clase.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCION	el deportista experimenta y mejora la capacidad de la velocidad de reacción por medio de circuitos de habilidades.
						VELOCIDAD MAXIMA	el deportista experimenta y mejora la capacidad de la velocidad por medio de circuitos de habilidades.
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	el deportista experimenta, estimula y mejora la flexibilidad en ejercicios estaticos y dinamicos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUPERFICIE DE CONTACTO	BORDE INTERNO	el deportista recnoce y mejora la superficie de contacto del borde interno y la utliza dentro de las sesiones de clase.
						BORDE EXTERNO	el deportista recnoce y mejora la superficie de contacto del borde externo y la utliza dentro de las sesiones de clase.
							el deportista recnoce y mejora la superficie de contacto del planta y punta del pie y la utliza dentro de las sesiones de clase.
							el deportista recnoce la superficie de contacto del empiene y talon y la utliza dentro de las sesiones de clase.
				2	CONTROL Y PASE	CONTROL Y PASE	el deportista recnoce y mejora la tecnica del control y pase con borde interno y la utliza dentro de las sesiones de clase.
							el deportista recnoce y mejora la tecnica del control y pase con borde externo y la utliza dentro de las sesiones de clase.
							el deportista recnoce y mejora la tecnica del control y pase con el empeine y la utliza dentro de las sesiones de clase.
							el deportista recnoce y mejora la tecnica del control y pase con talon y punta del pie y la utliza dentro de las sesiones de clase.
				3	CONDUCCION DE BALON	CONDUCCION DE BALON	el deportista recnoce y mejora la tecnicade la conduccion con borde interno y la utliza dentro de las sesiones de clase.
							el deportista recnoce y mejora la tecnicade la conduccion con borde externo y la utliza dentro de las sesiones de clase.
							el deportista recnoce y mejora la tecnicade la conduccion con empeine y la utliza dentro de las sesiones de clase.
							el deportista recnoce y mejora la tecnicade la conduccion con la planta del pie y la utliza dentro de las sesiones de clase.
				4	UBICACIÓN TIEMPO Y ESPACIO ,DENTRO DE EL TERRENO DE JUEGO	UBICACIÓN TIEMPO Y ESPACIO ,DENTRO DE EL TERRENO DE JUEGO	el deportista reconoce y mejora las diferentes posiciones por lineas que normalmente se manejan dentro de un partido de futbol.
							el deportista reconoce e identifica y mejora la ubicación correcta dentro de cada posicion y los movimientos que deben hacer cada uno
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DEL DEPORTE	el deportista reconoce y apropia el origen del futbol la diferencia entre origen e historia del futbol.
							el deportista reconoce y apropia la historia del futbol la diferencia entre origen e historia del futbol.
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTACION	el deportista identifica y reconoce las dimensiones del campo de juego y los componentes del mismo.
							el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del futbol y su funcionamiento a traves del reglamento de la FIFA.
							el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del juego limpio y sus repercusiones.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el programa asistiendo de manera cumplida y responsable.
							el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el deporte asistiendo de manera cumplida y responsable.
							el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el municipio y el pais asistiendo de manera cumplida y responsable, cuidando y atendiendo los escenarios deportivos, los porfesores y
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	VALORES	el deportista reconoce y apropia los valores del respeto y la empatia y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
							el deportista reconoce y apropia los valores de la responsabilidad y disciplina y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
							el deportista reconoce y apropia los valores de la igualdad y amsitad y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	el deportista reconoce y apropia el aseo corporal como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
							el deportista reconoce y apropia la importancia de una buena alimentación para la salud y el bienestar.
							el deportista reconoce y apropia la buena presentacion personal como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
							el deportista evidencia que el buen descanso y el sueño son muy importantes y complementan el buen desarrollo de los deportistas.
							el deportista reconoce y apropia el ejercicio fisico como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
				3	MOTIVACIÓN	MOTIVACIÓN	el deportista evidencia que la actitud positiva frente a las cosas hace que todo fluya mejor y que el deporte hace parte de ello.
							el deportista reconoce que el esfuerzo del dia dia y el dar lo mejor de si mejorara su rendimiento y por ende se superara cada dia mas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	INTELIGENCIA EMOCIONAL	el deportista reconoce la atención y concentración como pilar fundamental de l deporte y las bases para la vida.
							el deportista reconoce que la convivencia deportiva es muy importante ya que es un deporte de conjunto donde todos van en pro de un
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACION	el deportista evidencia el juego de la lleva encadenada con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas
							el deportista evidencia el juego de 4 de grupos con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades
							el deportista evidencia el juego de congelados bajo tierra con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS TRADICIONALES	el deportista evidencia el juego del yermis con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades
							el deportista evidencia el juego de resesta la bandera con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas
							el deportista evidencia el juego de halar la soga bajo tierra con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ACTIVIDADES ARTISTICAS	el deportista evidencia el componente artisitco como una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS RECREATIVOS	el deportista evidencia dentro de las sesiones de clase algunos circuitos ludicos que perminten experimentar una forma diferente de
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVALES RECREATIVOS	el deportista participa dentro del match recreativo como un elemnto diferente al futbol y a la pelota que le permite experimentar otras

FECHA DE ENTREGA	30-mar-23
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DOLIVAN CRAALES R.
MUNICIPIO	TOCANCIPA

FA

-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD:	**FUTBOL**
MUNICIPIO:	**TOCANCIPA**
NOMBRE DEL FORMADOR:	**DOLIVAN GRAJALES BETANCOURT**

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								Se realizara modificaciones pertinentes a este horario, según sea requerido por parte de la entidad de deportes de el municipio.
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
3:00 P.M. A 4:30 P.M.	GRUPO		INICIACION		INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		VEREDA LA FUENTE		VEREDA LA FUENTE	VEREDA LA FUENTE			
4 P.M. A 6:30 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACIO N 1 Y 2		FUNDAMENTACION 1 Y 2	FUNDAMENTACION 1 Y 2			
	SEDE DE TRABAJO		VEREDA LA FUENTE		VEREDA LA FUENTE	VEREDA LA FUENTE			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
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 LIC. DOLIVAN GRAJALES B.

-

Obligación # 4

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	DOLIVAN GRAJALES BETANCOURT	
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL	
MUNICIPIO	TOCANCIPA	
NIVEL		
SITIO DE ENTRENAMIENTO		**MES:** MARZO

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Trabajos Técnicos.



Trabajos Físicos.



Trabajo Físico Técnicos.



Trabajo Técnicos.



Trabajos Técnicos.



Trabajos Físicos con Balón.

Obligación # 5

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

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							0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS							0	0	0	0	0	0	0	0	0
8 AÑOS							0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 AÑOS	1			1			0	0	0	0	0	0	0	0	1
10 AÑOS	3			3			0	0	0	0	0	0	0	0	3
11 AÑOS	1			1			0	0	0	0	0	0	0	0	1
12 AÑOS	2			2			0	0	0	0	0	0	0	0	2
13 AÑOS	6			6			0	0	0	0	0	0	0	0	6
14 AÑOS	5			5			0	0	0	0	0	0	0	0	5
15 AÑOS	4			4			0	0	0	0	0	0	0	0	4
16 AÑOS							0	0	0	0	0	0	0	0	0
17 AÑOS							0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	22			22			0	0	0	0	0	0	0	0	22

Obligación # 6 -



Obligación # 7

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA, AMAVILIDAD	FORMADOR	DOLIVAN GRAJALES
MUNICIPIO	TOCANCIPA	FECHA	21/03/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Iniciar los trabajos técnicos-tácticos individuales a desarrollar en esta etapa			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Charla introductoria	SENSIBILIZACION	Breve charla de introduccion para la retoma de los entrenamientos en el año 2023. Motivacion para esta nueva temporada llena de buenos entrenamientos y torneos.	
10 MIN.	FASE INICIAL		ESTIRAMIENTO	En un circulo todos los niños tendran que realizar los estiramientos que el profesor les indicara, tener en cuneta que sera "Cefalocaudal"	
10 MIN.	FASE CENTRAL		CALENTAMIENTO	Juego pre deportivo de "cogidas" donde los niños tienen que correr de un lado a otro en un lugar delimitado sin dejar que su compañero lo toque	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajos tecnicos, Tacticos	EJERCICIO 1	Ejercicios de extremo a extremo del espacio, donde por parejas tendran que ir corriendo donde su compañero, el ayudara con un ejercicio y vuelve a salir a su posicion inicia	
MIN.	FASE CENTRAL				
40 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego de oposicion 2 vs 1 donde se realizaran variantes para que los 3 hagan su trabajo especifico por tiempo	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Brevemente se realizara una vuelta a la calma con estiramientos cefalocaudales los cuales constaran de 3 ejercicios por tren "inferior y superior"	
	FASE FINAL				FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA: LIC. DOLIVAN GRAJALES B.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONPAÑERISMO	FORMADOR	DOLIVAN GRAJALES
MUNICIPIO	TOCANCIPA	FECHA	23/03/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	El grupo desarrollará las normas de comportamiento y se plantearán situaciones jugadas que den pie a las reglas del juego del fútbol.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Charla	SENSIBILIZACION	Charla Crear una responsabilidad real de trabajo y constancia en el mundo del deporte, y en el fútbol en especial ya que es nuestro deporte.	
10 MIN.		Estiramiento	CALENTAMIENTO	Se realizara un calentamiento de forma dinamica	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pre deportivo	EJERCICIO 1	Trabajar de manera específica la amplitud de movimientos y la flexibilidad, puesto que en esta etapa es donde se observa claramente un descenso progresivo de esta cualidad	
20 MIN.		Circuito de desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos superficies de contacto	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.			JUEGO	espacio reducido	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento caudalcefalico	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:LIC. DOLIVAN GRAJALES B.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	DOLIVAN GRAJALES
MUNICIPIO	TOCANCIPA	FECHA	24/03/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Juegos complejos de equipo. Técnicas de aplicación al juego real, movimientos específicos de ataque-defensa (colocación, movimientos, remates, controles,			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Charla basica sobre el comportamiento en casa y en los entrenamientos, trato hacia los profesores y hacia los padres de familia	
10 MIN.		Movilidad	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Posiciones	EJERCICIO 1	Busqueda de posiciones de los deportstas y tacticas de juego.	
20 MIN.		Pases	EJERCICIO 2	Pateo de cambios de frente, pases cruzados y diagonales, teniendo en cuenta que esto es juego desde la defensa hasta los delanteros.	
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre donde los deportistas sacan a flote lo practicado en clase	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalocudal enfocado en el tren inferior.	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: LIC, DOLIVAN GRAJALES B.



FA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	DOLIVAN GRAJALES
MUNICIPIO	TOCANCIPA	FECHA	28/03/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Acciones técnicas combinativas (apoyos, paredes, desmarques…)			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla con los deportistas de la dinamica a realizar en clase y que valores vamos a poner en practica.	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	De extremo a extremo de las bandas de la cancha vamos a ir en 4 variedades de ejercicios los cuales se indicaran en la clase	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Remates al arco en 3 distintas posiciones en el campo de juego	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Dominio y control de los balones dirijidos, bien sea por el aire o por tierra	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento en el piso enfocado en el tren inferior y de igual manera trabajando el tren superior.	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:LIC. DOLIVAN GRAJALES B.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO, AUTOESTIMA	FORMADOR	DOLIVAN GRAJALES
MUNICIPIO	TOCANCIPA	FECHA	30/03/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	· Técnicas de aplicación al juego real, movimientos específicos ataque-defensa			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Breve charla donde los deportistas nos van a dar su punto de vista sobre las anteriores clases, que podemos mejorar y que les gustaria hacer de nuevo en clase.	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Empezamos con un calentamiento de skipin bajo y progresivamente subimosla intensidad, esto combinado con rodillas arriba y talones atrás.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito	EJERCICIO 1	Circuito con estacas y escaleras coordinativas para trabajar la rapidez y agilidad del deporista	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Conduccion de balón con el borde externo y pierna dominante, terminando en un remato al arco.	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Espacio Reducido	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Tematica de reflexion mientras hacemos estiramiento caudalcefalico dando puntos de vistas y falencias en los entrenamietos.	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: LIC. DOLIVAN GRAJALES B.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	DOLIVAN GRAJALES
MUNICIPIO	TOCANCIPA	FECHA	21/03/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	Iniciar los trabajos técnicos-tácticos individuales a desarrollar en esta etapa			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Charla introductoria	SENSIBILIZACION	Breve charla de introduccion para la retoma de los entrenamientos en el año 2023. Motivacion para esta nueva temporada llena de buenos entrenamientos y torneos.	
10 MIN.	FASE INICIAL		ESTIRAMIENTO	En un circulo todos los niños tendran que realizar los estiramientos que el profesor les indicara, tener en cuneta que sera "Cefalocaudal"	
10 MIN.	FASE CENTRAL		CALENTAMIENTO	Juego pre deportivo de "cogidas" donde los niños tienen que correr de un lado a otro en un lugar delimitado sin dejar que su compañero lo toque	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajos tecnicos, Tacticos	EJERCICIO 1	Ejercicios de extremo a extremo del espacio, donde por parejas tendran que ir corriendo donde su compañero, el ayudara con un ejercicio y vuelve a salir a su posicion inicia	
MIN.	FASE CENTRAL				
40 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego de oposicion 2 vs 1 donde se realizaran variantes para que los 3 hagan su trabajo especifico por tiempo	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Brevemente se realizara una vuelta a la calma con estiramientos cefalocaudales los cuales constaran de 3 ejercicios por tren "inferior y superior"	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: LIC. DOLIVAN GRAJALES B.



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	DOLIVAN GRAJALES
MUNICIPIO	TOCANCIPA	FECHA	23/03/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	El grupo desarrollará las normas de comportamiento y se plantearán situaciones jugadas que den pie a las reglas del juego del fútbol.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Charla	SENSIBILIZACION	Charla Crear una responsabilidad real de trabajo y constancia en el mundo del deporte, y en el fútbol en especial ya que es nuestro deporte.	
10 MIN.		Estiramiento	CALENTAMIENTO	Se realizara un calentamiento de forma dinamica	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pre deportivo	EJERCICIO 1	Trabajar de manera especifica la amplitud de movimientos y la flexibilidad, puesto que en esta etapa es donde se observa claramente un descenso progresivo de esta cualidad	
20 MIN.		Circuito de desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos superficies de contacto	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.			JUEGO	espacio reducido	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento caudalcefalico	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: LIC. DOLIVAN GRAJALES B.



#DeporteQueProgresa

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

-

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	DOLIVAN GRAJALES
MUNICIPIO	TOCANCIPA	FECHA	24/03/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	Juegos complejos de equipo. Técnicas de aplicación al juego real, movimientos específicos de ataque-defensa (colocación, movimientos, remates, controles,			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Charla basica sobre el comportamiento en casa y en los entrenamientos, trato hacia los profesores y hacia los padres de familia	
10 MIN.		Movilidad	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Posiciones	EJERCICIO 1	Busqueda de posiciones de los deportstas y tacticas de juego.	
20 MIN.		Pases	EJERCICIO 2	Pateo de cambios de frente, pases cruzados y diagonales, teniendo en cuenta que esto es juego desde la defensa hasta los delanteros.	
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre donde los deportistas sacan a flote lo practicado en clase	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalocudal enfocado en el tren inferior.	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: LIC. DOLIVAN GRAJALES B.



FA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	DOLIVAN GRAJALES
MUNICIPIO	TOCANCIPA	FECHA	28/03/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	Acciones técnicas combinativas (apoyos, paredes, desmarques…)			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla con los deportistas de la dinamica a realizar en clase y que valores vamos a poner en practica.	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	De extremo a extremo de las bandas de la cancha vamos a ir en 4 variedades de ejercicios los cuales se indicaran en la clase	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Remates al arco en 3 distintas posiciones en el campo de juego	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Dominio y control de los balones dirijidos, bien sea por el aire o por tierra	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento en el piso enfocado en el tren inferior y de igual manera trabajando el tren superior.	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: LIC. DOLIVAN GRAJALES B.

FA

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

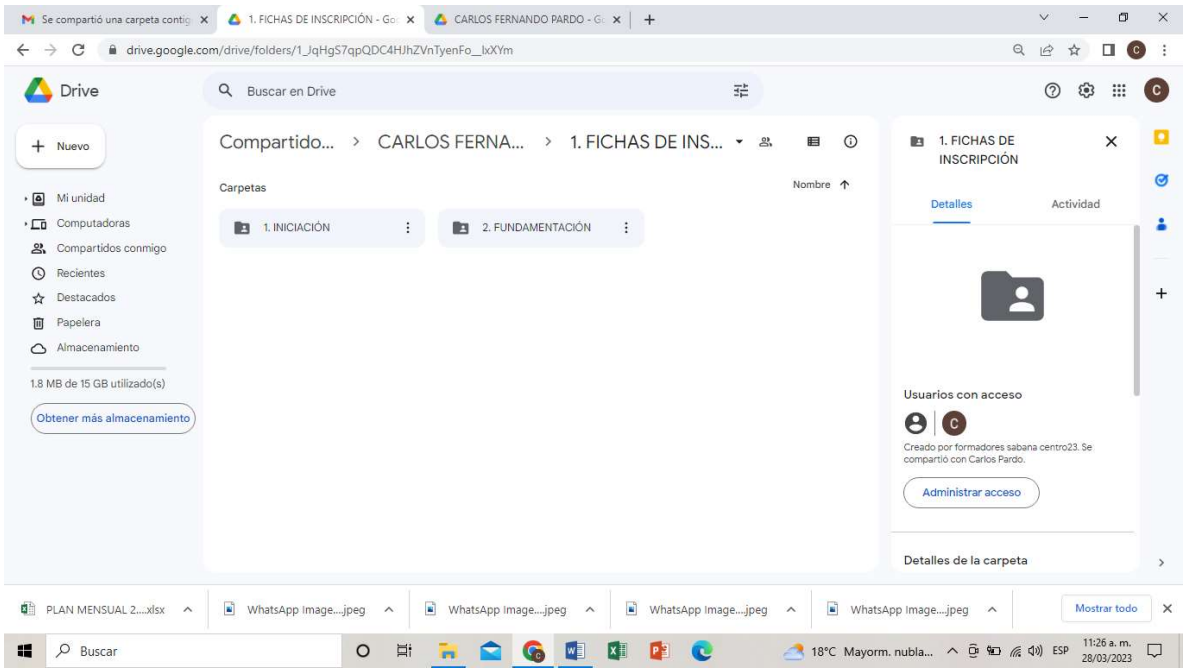
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	DOLIVAN GRAJALES
MUNICIPIO	TOCANCIPA	FECHA	30/03/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	· Técnicas de aplicación al juego real, movimientos específicos ataque-defensa			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Breve charla donde los deportistas nos van a dar su punto de vista sobre las anteriores clases, que podemos mejorar y que les gustaria hacer de nuevo en clase.	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Empezamos con un calentamiento de skipin bajo y progresivamente subimosla intensidad, esto combinado con rodillas arriba y talones atrás.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito	EJERCICIO 1	Circuito con estacas y escaleras coordinativas para trabajar la rapidez y agilidad del deporista	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Conduccion de balón con el borde externo y pierna dominante, terminando en un remato al arco.	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Espacio Reducido	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Tematica de reflexion mientras hacemos estiramiento caudalcefalico dando puntos de vistas y falencias en los entrenamietos.	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

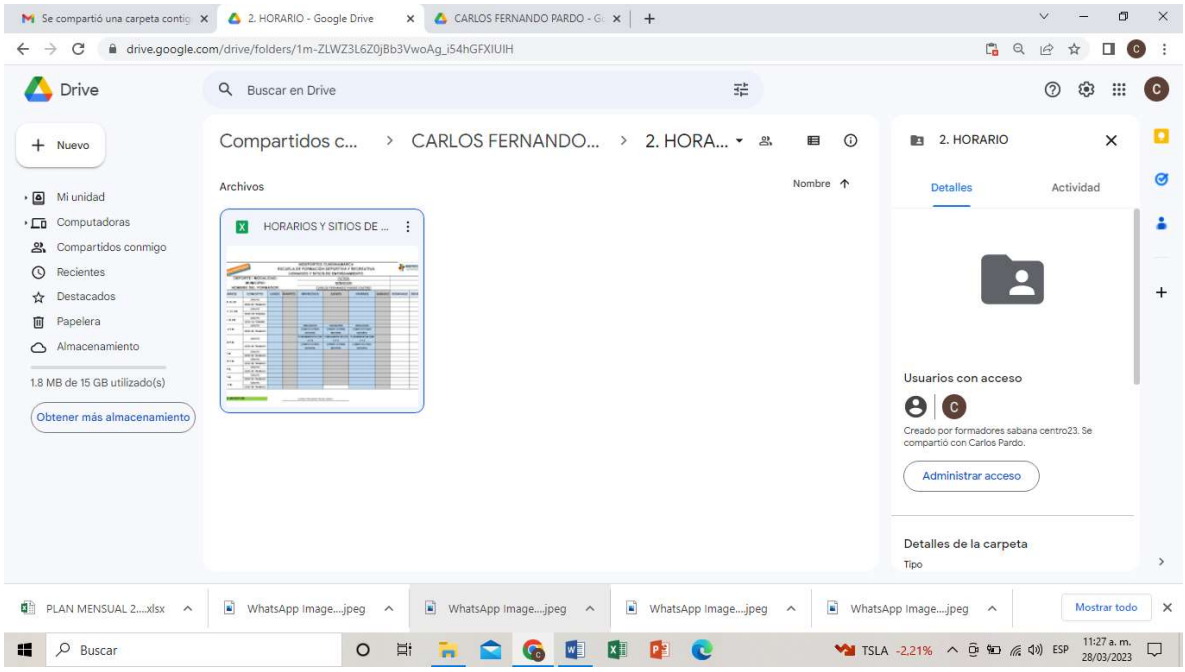
FIRMA: LIC. DOLIVAN GRAJALES B.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 08 -

1. FICHA DE INSCRIPCIÓN

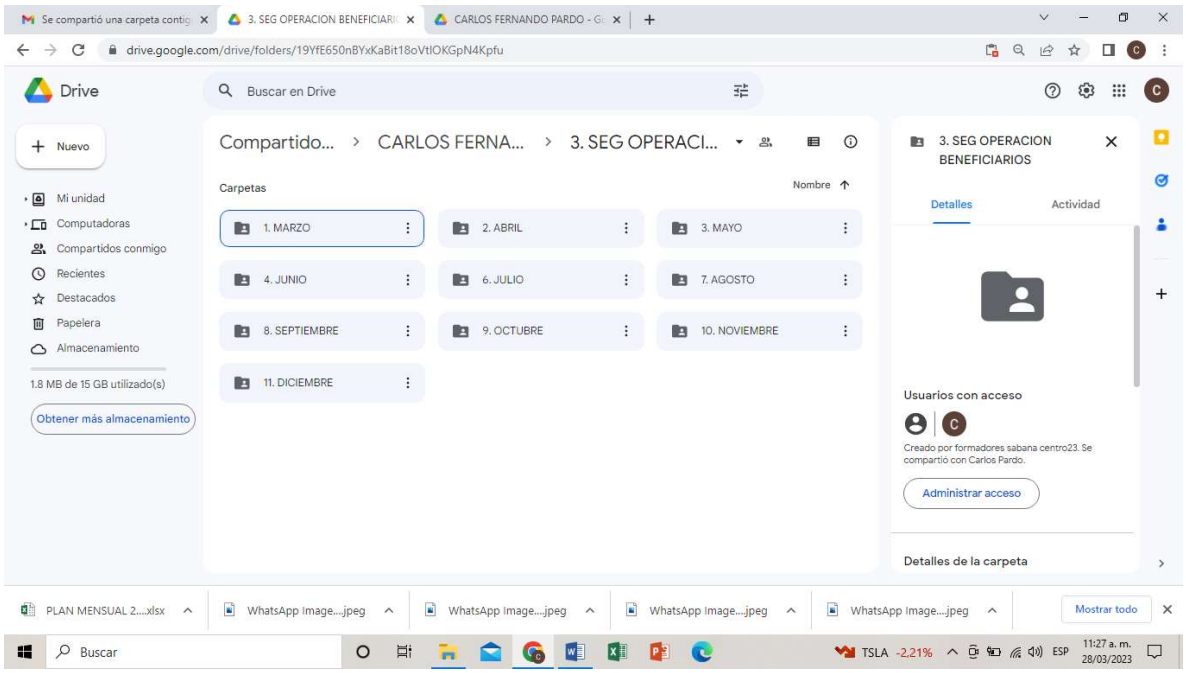


HORARIOS

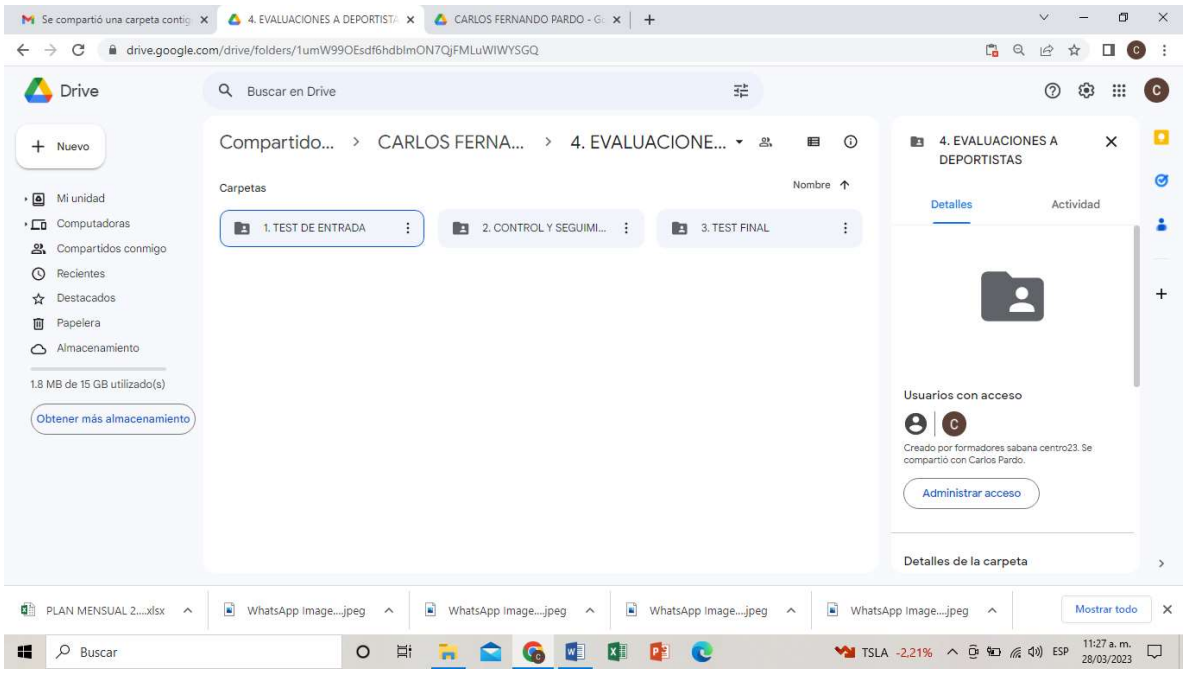


CUADRO SEGURIDAD OPERACIÓN DE BENEFICIARIOS

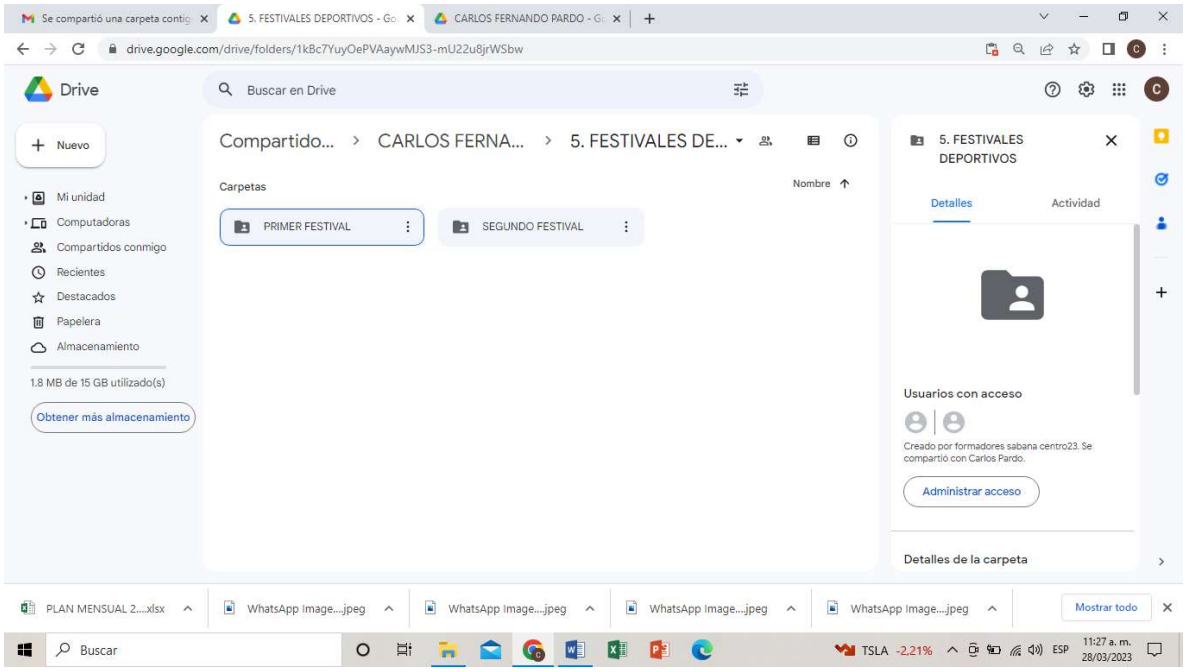
FA


Se compartió una carpeta contig
3. SEG OPERACION BENEFICIARI
CARLOS FERNANDO PARDO - G
drive.google.com/drive/folders/19YfE650nBYxKaBit18oVtIOKGpN4Kpfu
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
1.8 MB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compartido... > CARLOS FERNA... > 3. SEG OPERACI...
Carpetas
Nombre
1. MARZO
2. ABRIL
3. MAYO
4. JUNIO
6. JULIO
7. AGOSTO
8. SEPTIEMBRE
9. OCTUBRE
10. NOVIEMBRE
11. DICIEMBRE
3. SEG OPERACION BENEFICIARIOS
Detalles
Actividad
Usuarios con acceso
Creado por formadores sabana centro23. Se compartió con Carlos Pardo.
Administrar acceso
Detalles de la carpeta
PLAN MENSUAL 2....xlsx
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo
Buscar
TSLA -2.21%
ESP
11:27 a. m.
28/03/2023

EVALUACIONES DE DEPORTISTAS -

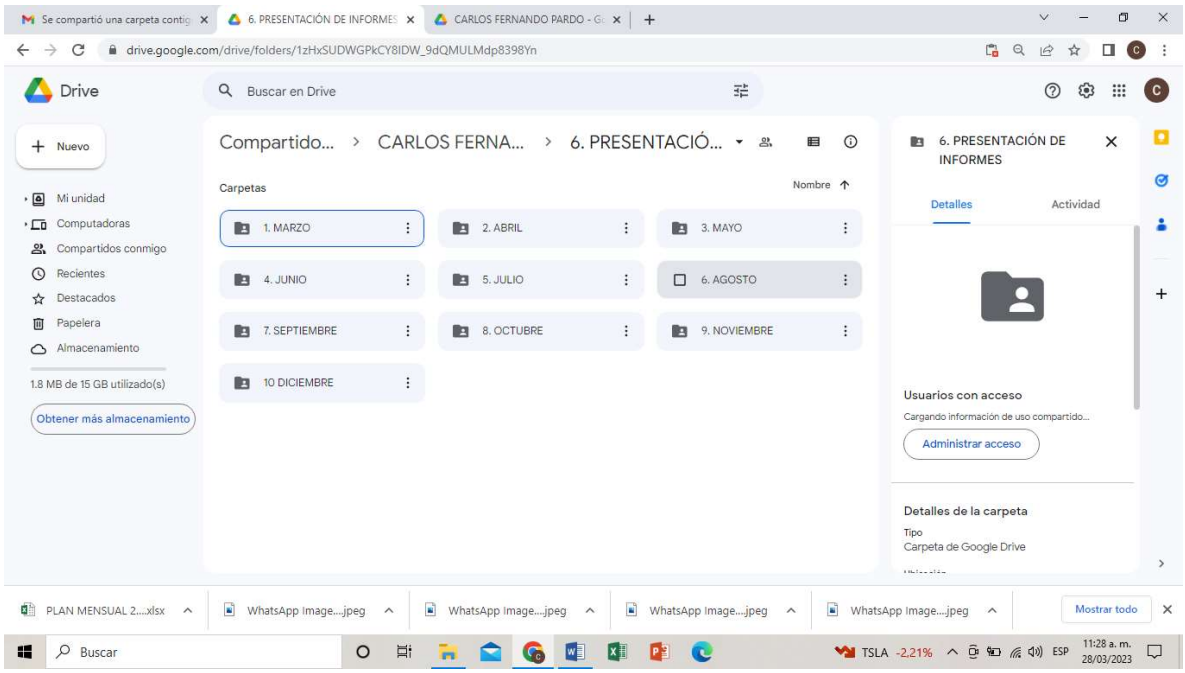


FESTIVALES DEPORTIVOS

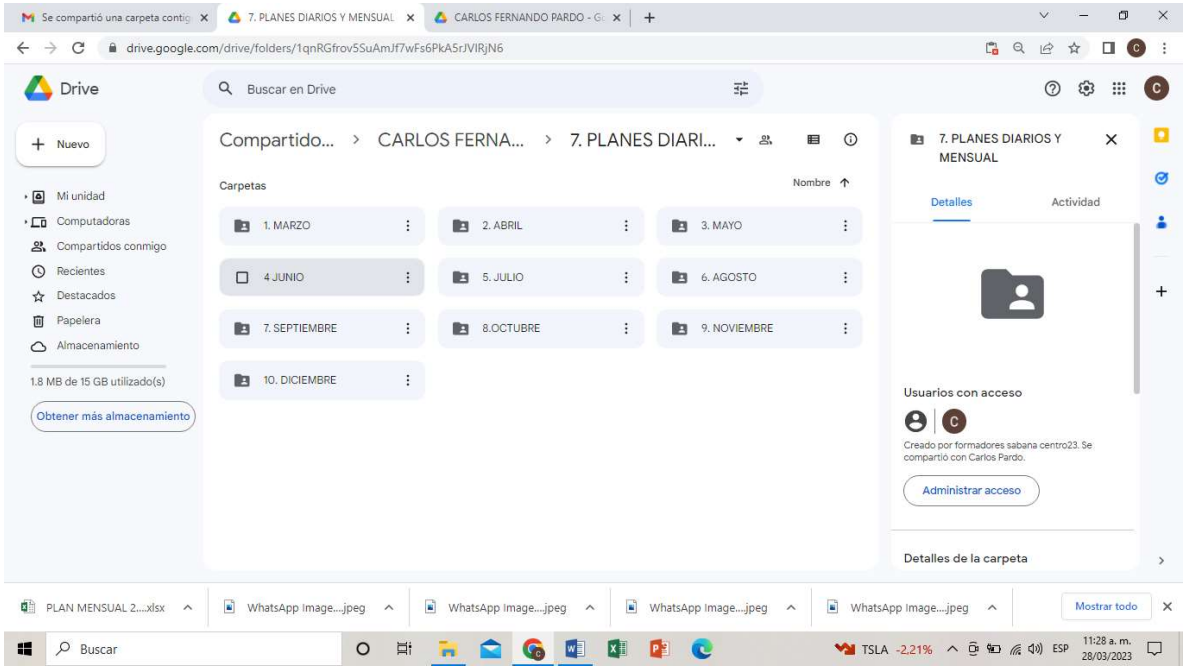


PRESENTACION DE INFORMES

FA

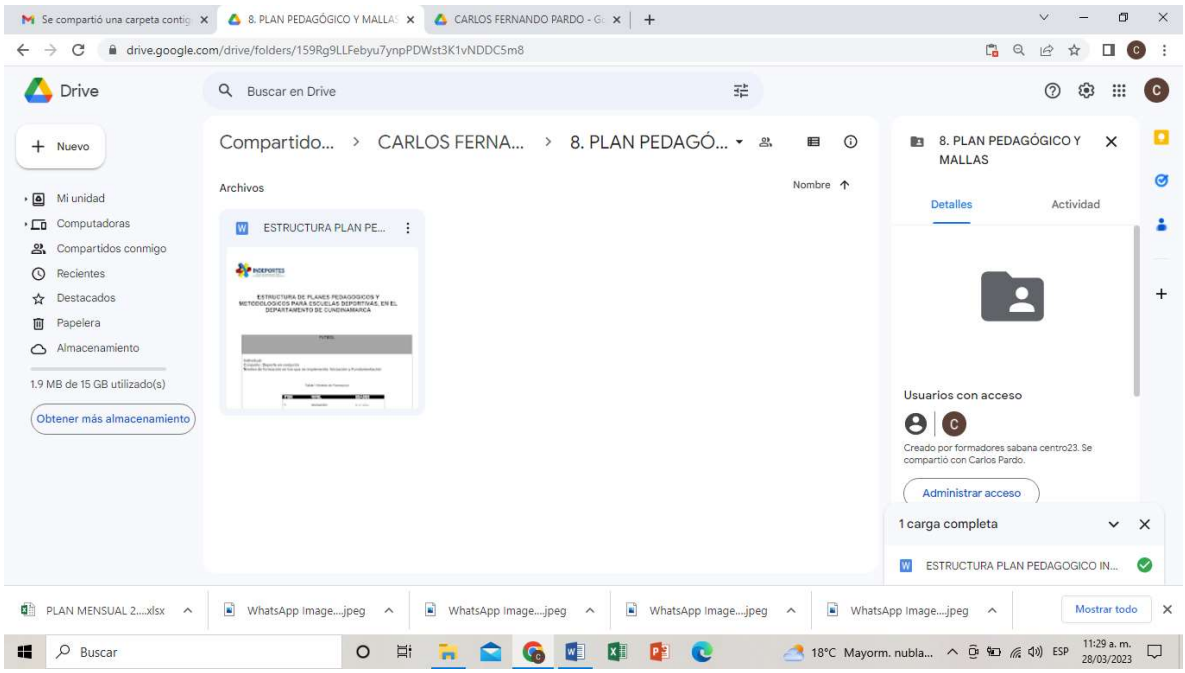


PLANES DIARIOS DE CLASE



PLAN PEDAGOGICO

FA


Se compartió una carpeta contig
8. PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA
CARLOS FERNANDO PARDO - G
drive.google.com/drive/folders/159Rg9LLFebyu7ynpPDWst3K1vNDDC5m8
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
1.9 MB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compartido... > CARLOS FERNA... > 8. PLAN PEDAGÓ...
Archivos
Nombre
ESTRUCTURA PLAN PE...
8. PLAN PEDAGÓGICO Y MALLAS
Detalles
Actividad
Usuarios con acceso
Creado por formadores sabana centro23. Se compartió con Carlos Pardo.
Administrar acceso
1 carga completa
ESTRUCTURA PLAN PEDAGOGICO IN...
PLAN MENSUAL 2....xlsx
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo
Buscar
18°C Mayorm. nubla...
ESP
11:29 a. m.
28/03/2023

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 09 -

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**MARZO**		**MUNICIPIO: NEMOCON**	
LUGAR:				**C/MPO FÚTBOL M/CPAL**		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 A 6:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X	
			COMPAÑERISMO	X		X	
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X		X	
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	
			OBEDIENCIA	X		X	
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN	X		X	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA	X		X	
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA	X		X	
			RESPETO AMISTAD	X		X	
			CORAJE				
			DETERMINACION				
			IGUALDAD	X		X	
			DETERMINACION	X		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	
			RITMO	X		X	
			EQUILIBRIO	X		X	
			ORIENTACION	X		X	
			DIFERENCIACION				
			ADAPTACION	X		X	
			REACCION	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X	
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA	X		X	
		ELEMENTOS TECNICOS					
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

FIRMA FORMADOR: CARLOS FERNANDO PARDO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	3/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	Enfoque y vuelta a entrenamientos por fases			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Lectura motivacional	SENSIBILIZACION	Breve charla de introduccion para la retoma de los entrenamientos en el año 2023. Motivacion para esta nueva temporada llena de buenos entrenamientos y torneos.	
10 MIN.			ESTIRAMIENTO	En un circulo todos los niños tendran que realizar los estiramientos que el profesor les indicara, tener en cuneta que sera "Cefalocaudal"	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Juego predeportivo	CALENTAMIENTO	Juego pre deportivo de "cogidas" donde los niños tienen que correr de un lado a otro en un lugar delimitado sin dejar que su compañero lo toque	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 1	Ejercicios de extremo a extremo del espacio, donde por parejas tendran que ir corriendo donde su compañero, el ayudara con un ejercicio y vuelve a salir a su posicion inicia	
MIN.					
40 MIN.			JUEGO	Juego de oposicion 2 vs 1 donde se realizaran variantes para que los 3 hagan su trabajo especifico por tiempo	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Brevemente se realizara una vuelta a la calma con estiramientos cefalocaudales los cuales constaran de 3 ejercicios por tren "inferior y superior"	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	5/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Charla basica sobre lo que se realizara en clase y optimizacion del tiempo antes durante y despues de los entrenamientos	
10 MIN.		Estiramiento	CALENTAMIENTO	Se realizara un calentamiento de forma dinamica corriendo en tres estaciones de conos	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pre deportivo	EJERCICIO 1	Empezamos con un juego pre deportivo el cual se llama roba el peto, donde los niños tendran que ponerse el peto a un lado del pantalon y los demas niños tendran que corren a quitarlo, el que resulte con mas petos es el ganador	
20 MIN.		Circuito de desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos con borde interno externo y empeine	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.			JUEGO	Partido libre donde vamos a ver el trabajo en equipo	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento caudalcefalico y reflexion del comportamiento de cada alumno en clase	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	6/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Charla basica sobre el comportamiento en casa y en los entrenamientos, trato hacia los profesores y hacia los padres de familia	
10 MIN.		Movilidad	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Posiciones	EJERCICIO 1	Busqueda de posiciones de los deportstas y tacticas de juego.	
20 MIN.		Pases	EJERCICIO 2	Pateo de cambios de frente, pases cruzados y diagonales, teniendo en cuenta que esto es juego desde la defensa hasta los delanteros.	
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre donde los deportistas sacan a flote lo practicado en clase	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalocudal enfocado en el tren inferior.	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	10/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla con los deportistas de la dinamica a realizar en clase y que valores vamos a poner en practica.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	De extremo a extremo de las bandas de la cancha vamos a ir en 4 variedades de ejercicios los cuales se indicaran en la clase	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Remates al arco en 3 distintas posiciones en el campo de juego	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Domio del balón	EJERCICIO 2	Dominio y control de los balones dirijidos, bien sea por el aire o por tierra	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido libre	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento en el piso enfocado en el tren inferior y de igual manera trabajando el tren superior.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	12/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Breve charla donde los deportistas nos van a dar su punto de vista sobre las anteriores clases, que podemos mejorar y que les gustaria hacer de nuevo en clase.	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Empezamos con un calentamiento de skipin bajo y progresivamente subimosla intensidad, esto combinado con rodillas arriba y talones atrás.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito	EJERCICIO 1	Circuito con estacas y escaleras coordinativas para trabajar la rapidez y agilidad del deporista	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Conduccion de balón con el borde externo y pierna dominante, terminando en un remato al arco.	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Juego libre donde los deportistas van a trabajar losvalores acordados en clase.	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Tematica de reflexion mientras hacemos estiramiento caudalcefalico dando puntos de vistas y falencias en los entrenamietos.	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	13/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla de las tematicas a realizar en clase, como comportamiento dentro y fuera de la cancha, que hacer en caso de provocacion del contrincante y a quien dirijirse si algo no esta marchando del todo bien.	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Calentamiento con el juego de la lleva donde los participantes no van a tener que dejarse coger del otro deportista osino pagara una penitencia de un ejercicio cualquera que el profesor le indicara.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Pases largos, medios y cortos con el fin de determinar potencia de carrileros y medios.	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Control del balón llevando el balón lo mas pegado al pie posible.	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Juelo libre utilizando un lenguaje adecuado.	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalocaudal	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	17/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica de la clase — SENSIBILIZACION	Objetivos de la clase a cumplir y charla donde los deportistas nos dan su punto de vista de las diferentes clases que han tenido	
10 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento dinamico — CALENTAMIENTO	Juego pre deportivo 1 vs 1 con el peto, donde consiste que por parejas van a estar alfrente de un peto y al sonido del pitaso del profesor van a tener que coger el peto antes que su compañero para ganar un punto.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates — EJERCICIO 1	Juego de 2 vs 1 en espacio reducido	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Domio del balón — EJERCICIO 2	Circuito de obstaculos con balón para destreza y agilidad.	
MIN.	FASE CENTRAL	— EJERCICIO 3		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo — JUEGO	Partido libre	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
	FASE FINAL	— RETO PROXIMA SESION	Reto para la proxima clase seravenir mas preparados para el fisico	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	19/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla de los valores que se van a trabajar en clase y comportamiento con cada uno de sus compañeros.	
10 MIN.		Calentamiento estatico	CALENTAMIENTO	Calentamiento estatico con ejercicios anaerobicos para aumentar la fuerza y resistencia en un menor lapso de tiempo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Por parejas uno de los deportistas va a estar sentado y el otro atrás con el balon esperando a que el profesor de la indicacion a ver en que lado deja caer el objeto y asi el copañero poder cogerlo sin problema	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Juego pre deportivo pato pato ganzo	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento caudalcefalico con enfasis en el tren superior	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	20/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica de la clase — SENSIBILIZACION	La clase empezara con una motivacion pequeña y charla de higiene tanto en los entrenamientos como fuera de ellos en la vida cotidiana.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento dinamico — CALENTAMIENTO	Se realizara un calentamiento por parejas especifico el cual consiste en tomados de la mano ir en cunclillas hasta un extremo y devolversen en velocidad	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates — EJERCICIO 1	estilos de cambios de frente y pases largos a nuestros compañeros	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Domio del balón — EJERCICIO 2	Estilo de ataque y contrataque para salir victorioso en un 1 vs 1 con el contincante	
MIN.	FASE CENTRAL	— EJERCICIO 3		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo — JUEGO	Partido libre llevando a cabo los valores de la honestidad y el respeo.	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento especifico caudalcefalico	
		— RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	24/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla motivacional donde lo que se quiere lograr es que el deportista siga juicioso asistiendo a clase y de acuerdo a esto el comportamiento y asistencia al colegio.	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Juego pre deportivo donde por parejas tienen que coger un balon que estara enfrente de ellos lo mas rapido posible, el que gane cambia rapido de pareja ROTANDO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Ejercicios de desplazamientos con balon, primero con borde interno, seguidamente de borde externo "variantes"	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Ejercicios donde los deportistas tienen que realizar giros de 180 y 360 grados en el mismo eje para controlar un balon	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentacion de la clase	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	26/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Se trabajara puntos de vistas de los deportistas en cuestion a los entrenamientos y solucion de dudas que ellos tengas en cuanto a cualquiera de los ejercicios planeados	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Calentamiento dinamico de extremo a extremo de la cancha con diferentes estaciones fisicas.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Ejercicio de a parejas con el compañero donde cada uno realizara el ejercicio de ayudar a estirar la extremidad que el profesor indique	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Juego donde involucra la reaccion con balón vs lateralidad, por parejas uno en tierra y el otro de pie, deja caer el balon sea izquierda o sea derecha, el compañero tiene que no dejar caer el balon.	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre donde los deportistas van a ser quienes elijan los grupos de trabajo	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalocaudal con retroalimentacion de lo realizado en clase	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	27/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla de comportamiento en los entrenamientos con los compañeros y comportamiento en casa con "familiares"	
10 MIN.	FASE INICIAL — Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	En tres estaciones se realizaran ejercicios anaerobicos para laquema de calorias mas rapido.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Remates	EJERCICIO 1	Circuito de conduccion con la planta del pie y se devuelve con borde externo volviendo a pasar los obstaculos, cada que toque un obstaculo es penalizacion	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Domio del balón	EJERCICIO 2	Arrastre bajo por debajo de cada compañero uno despues el otro, durante 10 mtrs y se devuelven corriendo	
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
30 MIN.	FASE CENTRAL — Recreativo	JUEGO	Partido libre enfocados en los valores trabajados por clase	
10 MIN.	FASE FINAL — Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico sentados en el piso con ayuda de un compañero	
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	3/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	Enfoque y vuelta a entrenamientos por fases			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Lectura motivacional	SENSIBILIZACION	Breve charla de introduccion para la retoma de los entrenamientos en el año 2023. Motivacion para esta nueva temporada llena de buenos entrenamientos y torneos.	
10 MIN.			ESTIRAMIENTO	En un circulo todos los niños tendran que realizar los estiramientos que el profesor les indicara, tener en cuneta que sera "Cefalocaudal"	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Juego predeportivo	CALENTAMIENTO	Juego pre deportivo de "cogidas" donde los niños tienen que correr de un lado a otro en un lugar delimitado sin dejar que su compañero lo toque	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 1	Ejercicios de extremo a extremo del espacio, donde por parejas tendran que ir corriendo donde su compañero, el ayudara con un ejercicio y vuelve a salir a su posicion inicia	
MIN.					
40 MIN.			JUEGO	Juego de oposicion 2 vs 1 donde se realizaran variantes para que los 3 hagan su trabajo especifico por tiempo	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Brevemente se realizara una vuelta a la calma con estiramientos cefalocaudales los cuales constaran de 3 ejercicios por tren "inferior y superior"	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	5/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Charla	SENSIBILIZACION	Charla basica sobre lo que se realizara en clase y optimizacion del tiempo antes durante y despues de los entrenamientos	
10 MIN.	FASE INICIAL — Estiramiento	CALENTAMIENTO	Se realizara un calentamiento de forma dinamica corriendo en tres estaciones de conos	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Pre deportivo	EJERCICIO 1	Empezamos con un juego pre deportivo el cual se llama roba el peto, donde los niños tendran que ponerse el peto a un lado del pantalon y los demas niños tendran que corren a quitarlo, el que resulte con mas petos es el ganador	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Circuito de desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos con borde interno externo y empeine	
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
30 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Partido libre donde vamos a ver el trabajo en equipo	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento caudalcefalico y reflexion del comportamiento de cada alumno en clase	
				FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	6/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Charla basica sobre el comportamiento en casa y en los entrenamientos, trato hacia los profesores y hacia los padres de familia	
10 MIN.		Movilidad	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Posiciones	EJERCICIO 1	Busqueda de posiciones de los deportstas y tacticas de juego.	
20 MIN.		Pases	EJERCICIO 2	Pateo de cambios de frente, pases cruzados y diagonales, teniendo en cuenta que esto es juego desde la defensa hasta los delanteros.	
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre donde los deportistas sacan a flote lo practicado en clase	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalocudal enfocado en el tren inferior.	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	10/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica de la clase — SENSIBILIZACION	Charla con los deportistas de la dinamica a realizar en clase y que valores vamos a poner en practica.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento dinamico — CALENTAMIENTO	De extremo a extremo de las bandas de la cancha vamos a ir en 4 variedades de ejercicios los cuales se indicaran en la clase	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates — EJERCICIO 1	Remates al arco en 3 distintas posiciones en el campo de juego	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Domio del balón — EJERCICIO 2	Dominio y control de los balones dirijidos, bien sea por el aire o por tierra	
MIN.	FASE CENTRAL	— EJERCICIO 3		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo — JUEGO	Partido libre	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento en el piso enfocado en el tren inferior y de igual manera trabajando el tren superior.	
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	12/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Breve charla donde los deportistas nos van a dar su punto de vista sobre las anteriores clases, que podemos mejorar y que les gustaria hacer de nuevo en clase.	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Empezamos con un calentamiento de skipin bajo y progresivamente subimosla intensidad, esto combinado con rodillas arriba y talones atrás.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito	EJERCICIO 1	Circuito con estacas y escaleras coordinativas para trabajar la rapidez y agilidad del deporista	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Conduccion de balón con el borde externo y pierna dominante, terminando en un remato al arco.	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Juego libre donde los deportistas van a trabajar losvalores acordados en clase.	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Tematica de reflexion mientras hacemos estiramiento caudalcefalico dando puntos de vistas y falencias en los entrenamietos.	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	13/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla de las tematicas a realizar en clase, como comportamiento dentro y fuera de la cancha, que hacer en caso de provocacion del contrincante y a quien dirijirse si algo no esta marchando del todo bien.	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Calentamiento con el juego de la lleva donde los participantes no van a tener que dejarse coger del otro deportista osino pagara una penitencia de un ejercicio cualquera que el profesor le indicara.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Pases largos, medios y cortos con el fin de determinar potencia de carrileros y medios.	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Control del balón llevando el balón lo mas pegado al pie posible.	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Juelo libre utilizando un lenguaje adecuado.	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalocaudal	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	17/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Objetivos de la clase a cumplir y charla donde los deportistas nos dan su punto de vista de las diferentes clases que han tenido	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Juego pre deportivo 1 vs 1 con el peto, donde consiste que por parejas van a estar alfrente de un peto y al sonido del pitaso del profesor van a tener que coger el peto antes que su compañero para ganar un punto.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Juego de 2 vs 1 en espacio reducido	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Circuito de obstaculos con balón para destreza y agilidad.	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION	Reto para la proxima clase seravenir mas preparados para el fisico	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	19/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla de los valores que se van a trabajar en clase y comportamiento con cada uno de sus compañeros.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento estatico	CALENTAMIENTO	Calentamiento estatico con ejercicios anaerobicos para aumentar la fuerza y resistencia en un menor lapso de tiempo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Por parejas uno de los deportistas va a estar sentado y el otro atrás con el balon esperando a que el profesor de la indicacion a ver en que lado deja caer el objeto y asi el copañero poder cogerlo sin problema	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Domio del balón	EJERCICIO 2	Juego pre deportivo pato pato ganzo	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido libre	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento caudalcefalico con enfasis en el tren superior	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	20/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	La clase empezara con una motivacion pequeña y charla de higiene tanto en los entrenamientos como fuera de ellos en la vida cotidiana.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Se realizara un calentamiento por parejas especifico el cual consiste en tomados de la mano ir en cunclillas hasta un extremo y devolversen en velocidad	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	estilos de cambios de frente y pases largos a nuestros compañeros	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Domio del balón	EJERCICIO 2	Estilo de ataque y contrataque para salir victorioso en un 1 vs 1 con el contincante	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido libre llevando a cabo los valores de la honestidad y el respeo.	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento especifico caudalcefalico	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

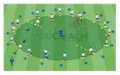
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	24/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla motivacional donde lo que se quiere lograr es que el deportista siga juicioso asistiendo a clase y de acuerdo a esto el comportamiento y asistencia al colegio.	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Juego pre deportivo donde por parejas tienen que coger un balon que estara enfrente de ellos lo mas rapido posible, el que gane cambia rapido de pareja ROTANDO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Ejercicios de desplazamientos con balon, primero con borde interno, seguidamente de borde externo "variantes"	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Ejercicios donde los deportistas tienen que realizar giros de 180 y 360 grados en el mismo eje para controlar un balon	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentacion de la clase	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	26/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Se trabajara puntos de vistas de los deportistas en cuestion a los entrenamientos y solucion de dudas que ellos tengas en cuanto a cualquiera de los ejercicios planeados	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Calentamiento dinamico de extremo a extremo de la cancha con diferentes estaciones fisicas.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Ejercicio de a parejas con el compañero donde cada uno realizara el ejercicio de ayudar a estirar la extremidad que el profesor indique	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Juego donde involucra la reaccion con balón vs lateralidad, por parejas uno en tierra y el otro de pie, deja caer el balon sea izquierda o sea derecha, el compañero tiene que no dejar caer el balon.	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre donde los deportistas van a ser quienes elijan los grupos de trabajo	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalocaudal con retroalimentacion de lo realizado en clase	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	27/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla de comportamiento en los entrenamientos con los compañeros y comportamiento en casa con "familiares"	
10 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	En tres estaciones se realizaran ejercicios anaerobicos para laquema de calorias mas rapido.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Circuito de conduccion con la planta del pie y se devuelve con borde externo volviendo a pasar los obstaculos, cada que toque un obstaculo es penalizacion	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Domio del balón	EJERCICIO 2	Arrastre bajo por debajo de cada compañero uno despues el otro, durante 10 mtrs y se devuelven corriendo	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido libre enfocados en los valores trabajados por clase	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Esiramiento estatico sentados en el piso con ayuda de un compañero	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	3/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 2
OBJETIVO:	Enfoque y vuelta a entrenamientos por fases			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Lectura motivacional	SENSIBILIZACION	Breve charla de introduccion para la retoma de los entrenamientos en el año 2023. Motivacion para esta nueva temporada llena de buenos entrenamientos y torneos.	
10 MIN.			ESTIRAMIENTO	En un circulo todos los niños tendran que realizar los estiramientos que el profesor les indicara, tener en cuneta que sera "Cefalocaudal"	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Juego predeportivo	CALENTAMIENTO	Juego pre deportivo de "cogidas" donde los niños tienen que correr de un lado a otro en un lugar delimitado sin dejar que su compañero lo toque	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 1	Ejercicios de extremo a extremo del espacio, donde por parejas tendran que ir corriendo donde su compañero, el ayudara con un ejercicio y vuelve a salir a su posicion inicia	
MIN.					
40 MIN.			JUEGO	Juego de oposicion 2 vs 1 donde se realizaran variantes para que los 3 hagan su trabajo especifico por tiempo	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Brevemente se realizara una vuelta a la calma con estiramientos cefalocaudales los cuales constaran de 3 ejercicios por tren "inferior y superior"	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	5/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Charla	SENSIBILIZACION	Charla basica sobre lo que se realizara en clase y optimizacion del tiempo antes durante y despues de los entrenamientos	
10 MIN.	FASE INICIAL	Estiramiento	CALENTAMIENTO	Se realizara un calentamiento de forma dinamica corriendo en tres estaciones de conos	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pre deportivo	EJERCICIO 1	Empezamos con un juego pre deportivo el cual se llama roba el peto, donde los niños tendran que ponerse el peto a un lado del pantalon y los demas niños tendran que corren a quitarlo, el que resulte con mas petos es el ganador	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito de desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos con borde interno externo y empeine	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido libre donde vamos a ver el trabajo en equipo	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento caudalcefalico y reflexion del comportamiento de cada alumno en clase	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	6/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Charla basica sobre el comportamiento en casa y en los entrenamientos, trato hacia los profesores y hacia los padres de familia	
10 MIN.		Movilidad	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Posiciones	EJERCICIO 1	Busqueda de posiciones de los deportstas y tacticas de juego.	
20 MIN.		Pases	EJERCICIO 2	Pateo de cambios de frente, pases cruzados y diagonales, teniendo en cuenta que esto es juego desde la defensa hasta los delanteros.	
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre donde los deportistas sacan a flote lo practicado en clase	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalocudal enfocado en el tren inferior.	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	10/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica de la clase / SENSIBILIZACION	Charla con los deportistas de la dinamica a realizar en clase y que valores vamos a poner en practica.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento dinamico / CALENTAMIENTO	De extremo a extremo de las bandas de la cancha vamos a ir en 4 variedades de ejercicios los cuales se indicaran en la clase	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates / EJERCICIO 1	Remates al arco en 3 distintas posiciones en el campo de juego	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Domio del balón / EJERCICIO 2	Dominio y control de los balones dirijidos, bien sea por el aire o por tierra	
MIN.	FASE CENTRAL	/ EJERCICIO 3		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo / JUEGO	Partido libre	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento / ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento en el piso enfocado en el tren inferior y de igual manera trabajando el tren superior.	
	FASE FINAL	/ RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	12/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	5

TIEMPO		FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Breve charla donde los deportistas nos van a dar su punto de vista sobre las anteriores clases, que podemos mejorar y que les gustaria hacer de nuevo en clase.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Empezamos con un calentamiento de skipin bajo y progresivamente subimosla intensidad, esto combinado con rodillas arriba y talones atrás.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito	EJERCICIO 1	Circuito con estacas y escaleras coordinativas para trabajar la rapidez y agilidad del deporista	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Domio del balón	EJERCICIO 2	Conduccion de balón con el borde externo y pierna dominante, terminando en un remato al arco.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Juego libre donde los deportistas van a trabajar losvalores acordados en clase.	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Tematica de reflexion mientras hacemos estiramiento caudalcefalico dando puntos de vistas y falencias en los entrenamietos.	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	13/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla de las tematicas a realizar en clase, como comportamiento dentro y fuera de la cancha, que hacer en caso de provocacion del contrincante y a quien dirijirse si algo no esta marchando del todo bien.	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Calentamiento con el juego de la lleva donde los participantes no van a tener que dejarse coger del otro deportista osino pagara una penitencia de un ejercicio cualquera que el profesor le indicara.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Pases largos, medios y cortos con el fin de determinar potencia de carrileros y medios.	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Control del balón llevando el balón lo mas pegado al pie posible.	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Juelo libre utilizando un lenguaje adecuado.	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalocaudal	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	17/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Objetivos de la clase a cumplir y charla donde los deportistas nos dan su punto de vista de las diferentes clases que han tenido	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Juego pre deportivo 1 vs 1 con el peto, donde consiste que por parejas van a estar alfrente de un peto y al sonido del pitaso del profesor van a tener que coger el peto antes que su compañero para ganar un punto.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Juego de 2 vs 1 en espacio reducido	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Circuito de obstaculos con balón para destreza y agilidad.	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION	Reto para la proxima clase seravenir mas preparados para el fisico	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

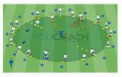
FA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	19/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla de los valores que se van a trabajar en clase y comportamiento con cada uno de sus compañeros.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento estatico	CALENTAMIENTO	Calentamiento estatico con ejercicios anaerobicos para aumentar la fuerza y resistencia en un menor lapso de tiempo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Por parejas uno de los deportistas va a estar sentado y el otro atrás con el balon esperando a que el profesor de la indicacion a ver en que lado deja caer el objeto y asi el copañero poder cogerlo sin problema	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Domio del balón	EJERCICIO 2	Juego pre deportivo pato pato ganzo	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido libre	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento caudalcefalico con enfasis en el tren superior	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	20/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	La clase empezara con una motivacion pequeña y charla de higiene tanto en los entrenamientos como fuera de ellos en la vida cotidiana.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Se realizara un calentamiento por parejas especifico el cual consiste en tomados de la mano ir en cunclillas hasta un extremo y devolversen en velocidad	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	estilos de cambios de frente y pases largos a nuestros compañeros	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Domio del balón	EJERCICIO 2	Estilo de ataque y contrataque para salir victorioso en un 1 vs 1 con el contincante	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido libre llevando a cabo los valores de la honestidad y el respeo.	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento especifico caudalcefalico	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	24/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla motivacional donde lo que se quiere lograr es que el deportista siga juicioso asistiendo a clase y de acuerdo a esto el comportamiento y asistencia al colegio.	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Juego pre deportivo donde por parejas tienen que coger un balon que estara enfrente de ellos lo mas rapido posible, el que gane cambia rapido de pareja ROTANDO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Ejercicios de desplazamientos con balon, primero con borde interno, seguidamente de borde externo "variantes"	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Ejercicios donde los deportistas tienen que realizar giros de 180 y 360 grados en el mismo eje para controlar un balon	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y retroalimentacion de la clase	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	26/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Se trabajara puntos de vistas de los deportistas en cuestion a los entrenamientos y solucion de dudas que ellos tengas en cuanto a cualquiera de los ejercicios planeados	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	Calentamiento dinamico de extremo a extremo de la cancha con diferentes estaciones fisicas.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Ejercicio de a parejas con el compañero donde cada uno realizara el ejercicio de ayudar a estirar la extremidad que el profesor indique	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Juego donde involucra la reaccion con balón vs lateralidad, por parejas uno en tierra y el otro de pie, deja caer el balon sea izquierda o sea derecha, el compañero tiene que no dejar caer el balon.	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre donde los deportistas van a ser quienes elijan los grupos de trabajo	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Esiramiento cefalocaudal con retroalimentacion de lo realizado en clase	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

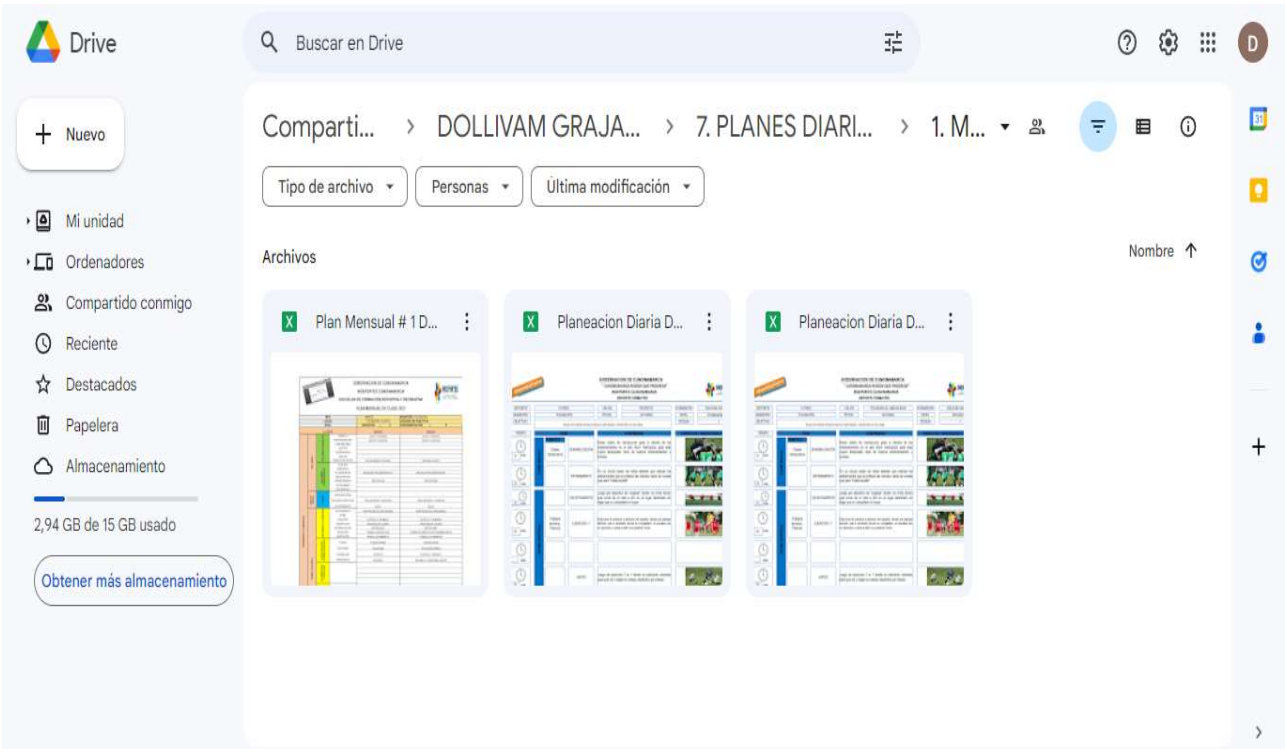
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto, Tolerancia, Compañerismo.	FORMADOR	Carlos Pardo
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	27/04/2023	NIVEL	Fundamentacion 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica de la clase	SENSIBILIZACION	Charla de comportamiento en los entrenamientos con los compañeros y comportamiento en casa con "familiares"	
10 MIN.		Calentamiento dinamico	CALENTAMIENTO	En tres estaciones se realizaran ejercicios anaerobicos para laquema de calorias mas rapido.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates	EJERCICIO 1	Circuito de conduccion con la planta del pie y se devuelve con borde externo volviendo a pasar los obstaculos, cada que toque un obstaculo es penalizacion	
20 MIN.		Domio del balón	EJERCICIO 2	Arrastre bajo por debajo de cada compañero uno despues el otro, durante 10 mtrs y se devuelven corriendo	
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido libre enfocados en los valores trabajados por clase	
10 MIN.	FASE FINAL	Importante estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico sentados en el piso con ayuda de un compañero	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

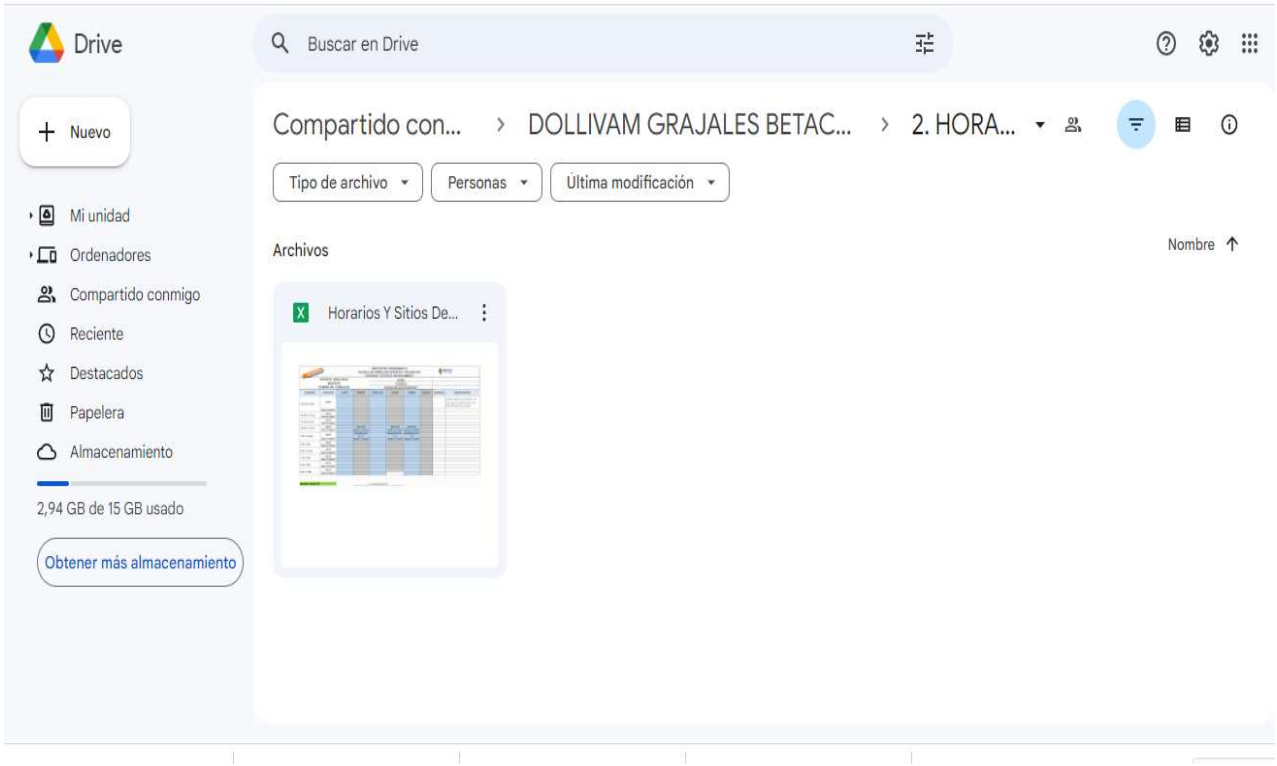
FIRMA:
OBSERVACIONES:

Obligación # 7 -



-

Obligación # 8



Obligación # 9

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
LIC.DOLIVAN GRAJALES B	FORMADOR DEPORTIVO	IMRDT TOCANCIPÁ

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
TOCANCIPA	CUNDINAMARCA	09 - MARZO - 2023

QUIEN CERTIFICA

NOMBRE	CARGO
Oscar Javier Otalora Ortiz	Coordinador de Escuelas

IMRDT TOCANCIPÁ

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

Objeto de la visita

Observaciones

Acercamiento y diálogo, instalaciones IMRDT Tocancipa y a su vez presentación del proyecto deportivo de fútbol para llevar a cabo en este año 2023

Obligación # 10 -

Según cronograma establecido para evaluaciones de los deportistas pertenecientes a esta escuela de formación deportiva de futbol en el municipio de Tocancipá, se tiene planificado realizar del 10 a el 16 de abril primera toma de resultados.

Obligación # 11



EL SUSCRITO DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE TOCANCIPÁ

HACE CONSTAR QUE:

DOLIVAN GRAJALES BETANCOURT, identificado con la Cédula de Ciudadanía **No. 98765931** de Medellín prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FÚTBOL** durante el periodo comprendido entre el **1 de marzo de 2023 al 30 de marzo de 2023**, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato No. 444 suscrito por INDEPORTES CUNDINAMARCA.

La presente certificación se expide a los diez (10) días del mes de abril de dos mil veintitrés (2023)

DIEGO ANDRÉS CAMELO MONROY
Director General
Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Tocancipá

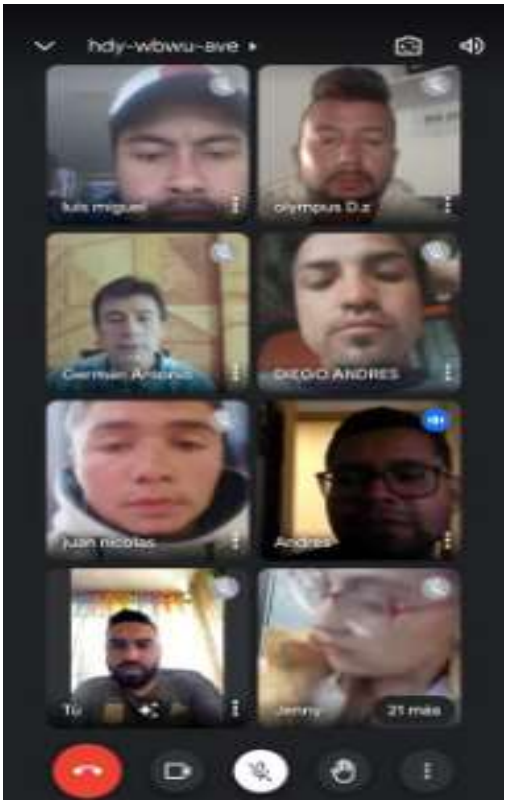
-

Obligación # 12

Estoy en disposición de apoyar técnica, administrativa y logísticamente los demás y diferentes programas según cuando sea requerido. Se apoyará según cuando sea solicitado por parte de la entidad en procesos de socialización, seguimiento, programas, estrategias, proyectos y demás acciones y actividades que se realicen en el municipio asignado

Se está a la espera, del cronograma para el desarrollo los festivales deportivos.

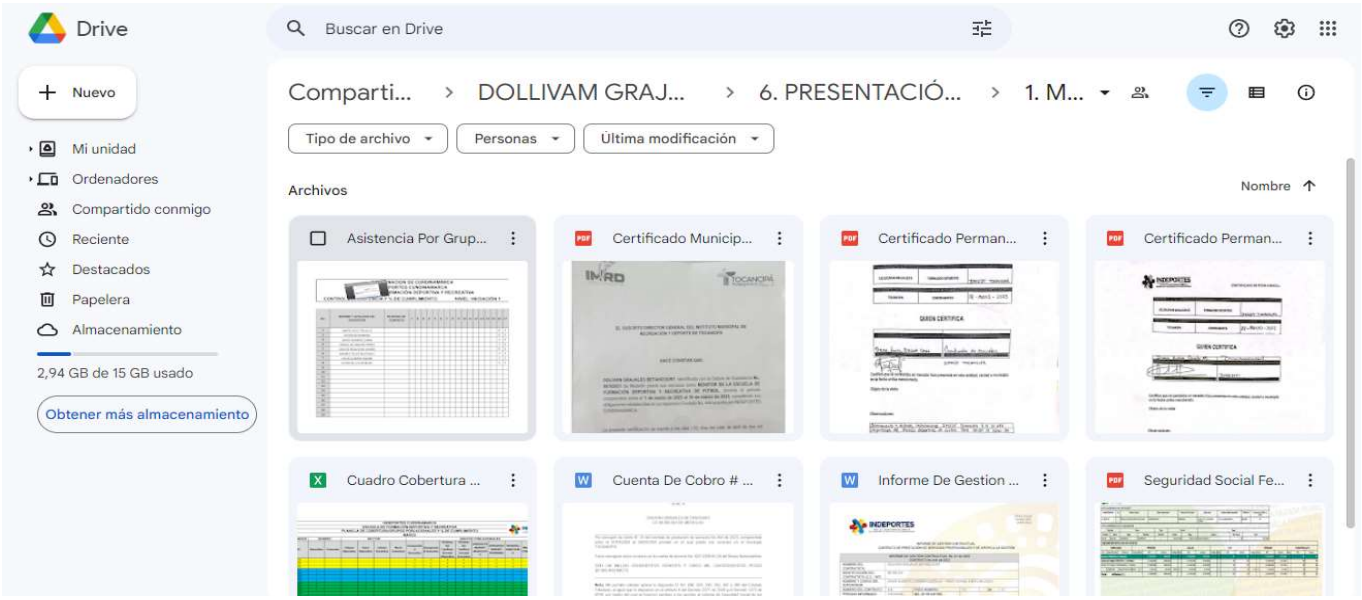
Obligación # 13



Obligación # 14

Se está a la espera de la entrega por parte de la subgerencia administrativa y financiera el formato único de inventario documental (FUID) cuando se requiera enviar o trasladar documentos al archivo del instituto.

Obligación # 15



-

Obligación # 16





