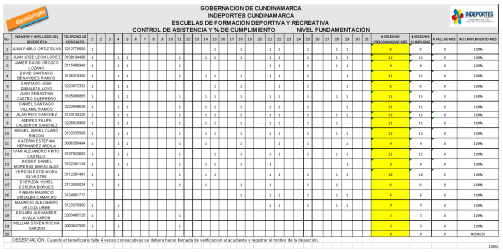
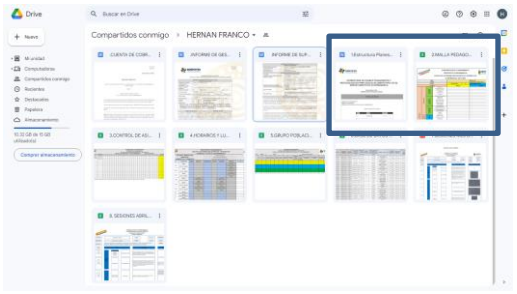
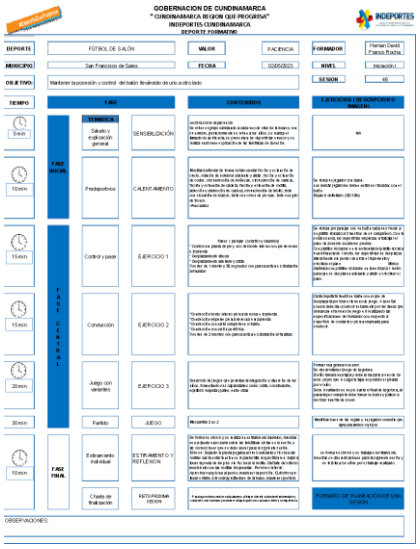
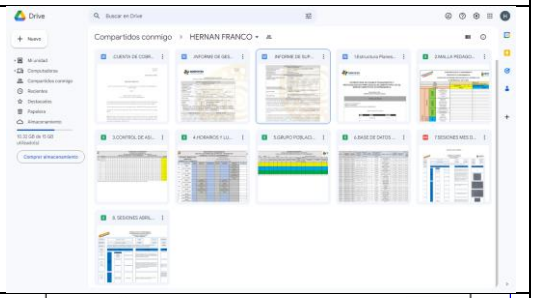
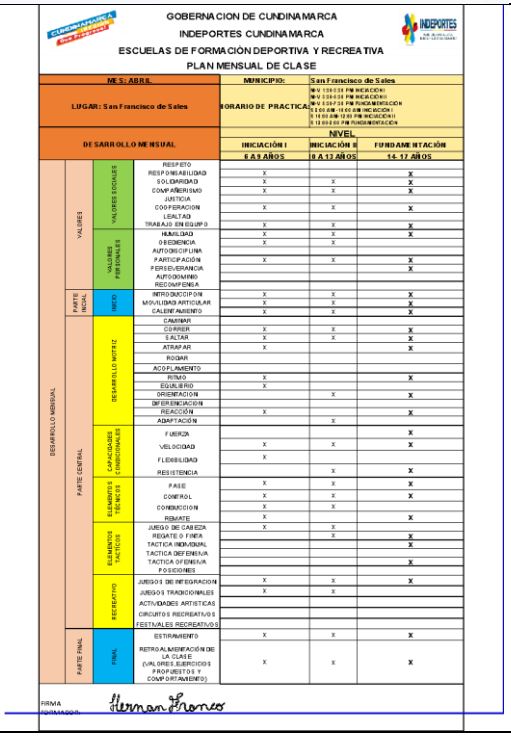
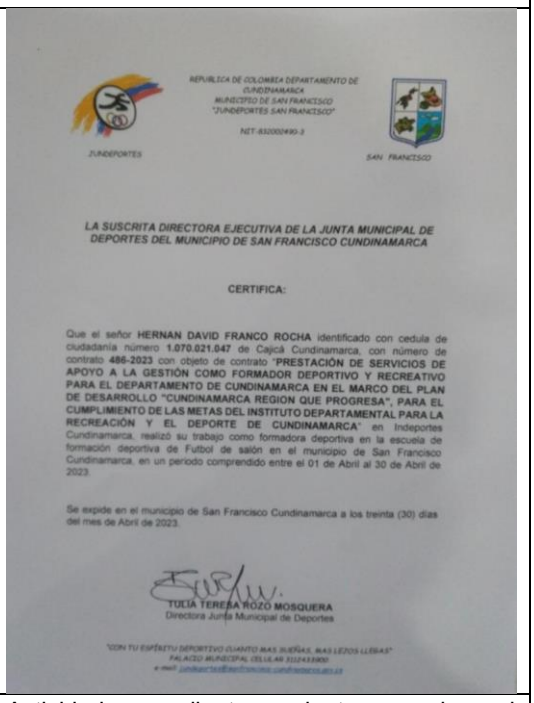
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE 04 - CTO 486 -2023			
Nombre del contratista	Hernan David Franco Rocha		
Número de identificación	1070021047	**Tipo de documento**	C.C.
Período informado	01/04/2023 al 30/04/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000551

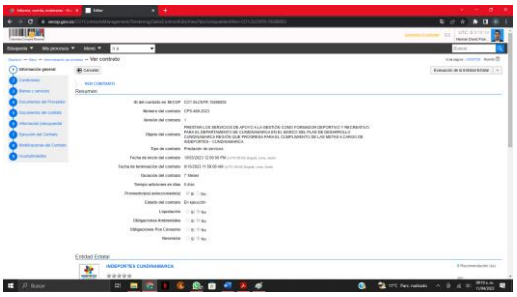
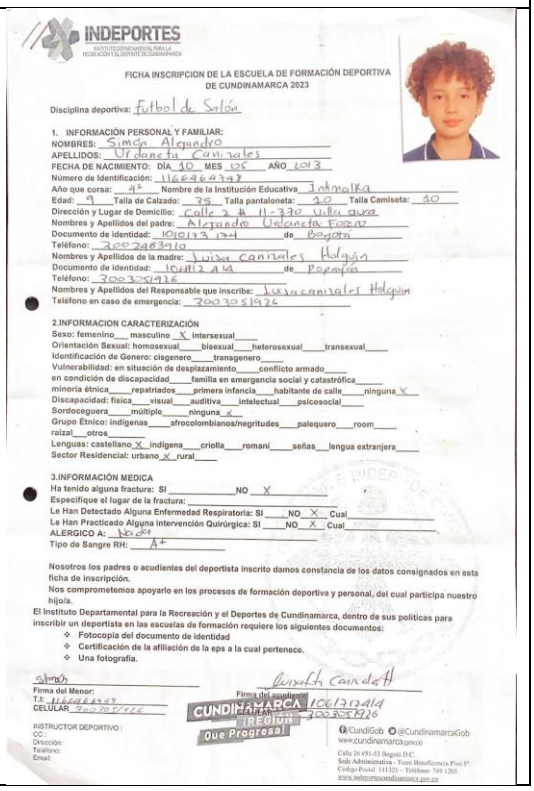
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE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

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.	
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.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO
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.	 Drive Compartidos conmigo HERNAN FRANCO
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: ABRIL MUNICIPIO: San Francisco de Sales LUGAR: San Francisco de Sales HORARIO DE PRACTICA DESARROLLO MENSUAL NIVEL INICIACIÓN I INICIACIÓN II FUNDAMENTACIÓN 5 A 8 AÑOS 8 A 12 AÑOS 14- 17 AÑOS DESARROLLO MENSUAL PARTE INICIAL PARTE CENTRAL PARTE FINAL VALORES VALORES SOCIALES VALORES PERSONALES INICIO DESARROLLO MOTRIZ CAPACIDADES CONDICIONALES ELEMENTOS TECNICOS ELEMENTOS TACTICOS RECREATIVO FINAL RESPETO RESPONSABILIDAD SOLIDARIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECONFIDENCIA INTRODUCCIÓN MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO CAMINAR CORRER SALTAR ATRAPAR RODAR ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACIÓN DIFERENCIACIÓN REACCIÓN ADAPTACIÓN FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA PASE CONTROL CONDUCCION REMATE JUEGO DE CABEZA REGATE O FINTA TACTICA INDIVIDUAL TACTICA DEFENSIVA TACTICA OFENSIVA POSICIONES JUEGOS DE INTEGRACION JUEGOS TRADICIONALES ACTIVIDADES ARTISTICAS CIRCUITOS RECREATIVOS FESTIVALES RECREATIVOS ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) FIRMA FORMADOR: Hernan Franco

10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	
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.	 REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO "JUNDEPORTES SAN FRANCISCO" NIT-832000490-3 JUNDEPORTES SAN FRANCISCO LA SUSCRITA DIRECTORA EJECUTIVA DE LA JUNTA MUNICIPAL DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA CERTIFICA: Que el señor **HERNAN DAVID FRANCO ROCHA** identificado con cedula de ciudadanía número **1.070.021.047** de Cajicá Cundinamarca, con número de contrato **486-2023** con objeto de contrato "**PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA**" en Indeportes Cundinamarca, realizó su trabajo como formadora deportiva en la escuela de formación deportiva de Futbol de salón en el municipio de San Francisco Cundinamarca, en un periodo comprendido entre el 01 de Abril al 30 de Abril de 2023. Se expide en el municipio de San Francisco Cundinamarca a los treinta (30) días del mes de Abril de 2023. TULIA TERESA ROZO MOSQUERA Directora Junta Municipal de Deportes
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Actividad pendiente mientras sale el cronograma para la ejecución de los festivales. Se esta presto apoyar a los futuros festivales y eventos que se puedan presentar en el departamento que sean indicados por el supervisor o los gestores.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	DURANTE EL MES NO SE DILIGENCIÓ AL ÁREA DE ARCHIVO EL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL TENIENDO EN CUENTA QUE NO FUE NECESARIO ENVIARLOS O TRASLADARLOS AL ARCHIVO DEL INSTITUTO.

15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 01

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 02

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	#FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DYLAN MARTIN ALVAREZ CHAVARRO	3168649344	1										1			1	1			1			1	1			1			1	1			10	10	0	100%
2	GABRIEL EDUARDO ALONSO	3134801595															1			1			1	1						1	1			6	6	0	100%
3	JUAN JOSE SANABRIA RODRIGUEZ	3125244948	1			1	1						1			1	1							1			1			1	1			10	10	0	100%
4	YAIR ANDRES PEÑALOZA ORTIZ	3003702987	1			1	1									1	1						1	1			1				1			9	9	0	100%
5	JOHAN CAMILO GUTIERREZ FORERO	3105521052	1			1	1						1			1	1			1				1			1			1	1			11	11	0	100%
6	SAMUEL JACOBO FERNANDEZ VILLADA	3223948429	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
7	JUAN JOSE MARTINEZ NIETO	3138223160	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1				1			11	11	0	100%
8	JUAN ESTEBAN GIL GALINDO	3143297244	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
9	MANUEL GARCIA HERNANDEZ	3112376369	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1			1				11	11	0	100%
10	SIMON ALEJANDRO URDANETA CANIZALES	3003051926	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
11	DIEGO ARMANDO RODRIGUEZ BERNAL	3136316350	1			1	1						1			1				1				1			1				1			9	9	0	100%
12	DILAN ANDRES ARIAS GONZALEZ	3144729094	1			1	1						1				1			1			1	1			1			1	1			11	11	0	100%
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

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

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	ANDREY SANTIAGO RAMIREZ GUERRERO	3228564929	1			1							1			1	1			1			1	1			1			1	1			11	11	0	100%
2	JESUS GUERRERO PATACON	3202391049	1			1	1						1				1			1			1	1						1	1			10	10	0	100%
3	SAMUEL CASTAÑEDA VILLADA	3202030431	1			1	1						1				1							1			1			1	1			9	9	0	100%
4	ANDRES SAID NOVOA CASTILLO	3144143507														1	1						1	1			1				1			6	6	0	100%
5	YEUDI DANIEL RICON CUELLAR	3118268164																		1				1			1			1	1			5	5	0	100%
6	OSWAL JOSE QUEVEDO MORÓN	31843140192														1	1			1			1	1			1			1	1			8	8	0	100%
7	LUIS SANTIAGO CAMELO JIMENEZ	3203417970	1			1	1									1	1			1			1				1				1			9	9	0	100%
8	NELSON SANTIAGO RODRIGUEZ BERNAL	3217685987	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
9	NICOLAS ALEIX ALVAREZ BAUTISTA	3125108479	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1			1				11	11	0	100%
10	JUAN DAVID PEÑA CAMELO	3147837975	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
11	KEVIN SANTIAGO NARANJO MALAVER	3138803263	1			1	1						1			1				1				1			1				1			9	9	0	100%
12	GABRIEL ALFONSO HERNANDEZ ARDILA	3006356494	1			1	1						1				1			1			1	1			1			1	1			11	11	0	100%
13	MAIKOL STIVEN ACERO ALVARADO	32046112004	1			1	1									1	1			1				1			1				1			9	9	0	100%
14	DANIEL RIGOBERTO RAMOS RODRIGUEZ	3227685578	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1				1			11	11	0	100%
15	DAVID SEBASTIAN DIAZ TERAN	3107521849	1			1	1						1			1							1	1			1			1	1			10	10	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

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

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	JUAN PABLO ORTIZ SILVA	3212778500	1													1				1			1	1			1			1	1			8	8	0	100%
2	JUAN JOSE LEON LOPEZ	3108194498	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
3	JAMER DAVID OROZCO LOZANO	3115486948	1			1	1						1										1	1			1			1	1			9	9	0	100%
4	DAVID SANTIAGO BENAVIDES RAMOS	3136316350	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1				1			11	11	0	100%
5	SANTIAGO JOSE ZABALETA LOYO	3223072332	1			1	1										1			1				1			1				1			8	8	0	100%
6	JUAN SEBASTIAN CASTRO GUERRERO	3105886865	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
7	DANIEL SANTIAGO VILLAMIL RAMOS	3222849626	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1				1			11	11	0	100%
8	ALAN RIOS SANCHEZ	3133140220	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
9	ANDRES FELIPE CALDERON SANCHEZ	3226620989	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1			1				11	11	0	100%
10	MIGUEL ANGEL CLARO RINCON	3133335508	1			1	1						1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
11	KATERIN ESTEFANI HERNANDEZ ARDILA	3006356494	1			1	1						1			1				1				1			1				1			9	9	0	100%
12	IVAN ALEJANDRO PINTO CASTILLO	3107933682	1			1	1						1				1			1			1	1			1			1	1			11	11	0	100%
13	JHOSEP DANIEL MORERAS BARACALDO	3102281129	1			1	1						1			1	1			1			1				1				1			9	9	0	100%
14	YERSON ESTID MORA SILVESTRE	3112261491	1			1							1			1	1						1	1			1			1	1			10	10	0	100%
15	EVERZON YOHEL ESTEIRA BORGES	3112655024	1			1							1			1				1			1				1			1				8	8	0	100%
16	FABIAN MAURICIO GRIJALBA CAMACHO	3124861717																		1			1	1			1			1	1			6	6	0	100%
17	MAURICIO ALEJANDRO VELOZA URIBE	3123376950	1			1																	1	1			1			1	1			7	7	0	100%
18	EDUARD ALEXANDER AYALA VARON	3203485125	1			1							1																					3	3	0	100%
19	WILLIAM STIVEN ROCHA GARZON	3003627550	1			1							1																					3	3	0	100%
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

100%

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 03

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

REALIZADO POR:
HERNAN DAVID FRANCO ROCHA

2023

FUTBOL DE SALÓN

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

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

1. INTRODUCCION

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

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

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

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

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

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación

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

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

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

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

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

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

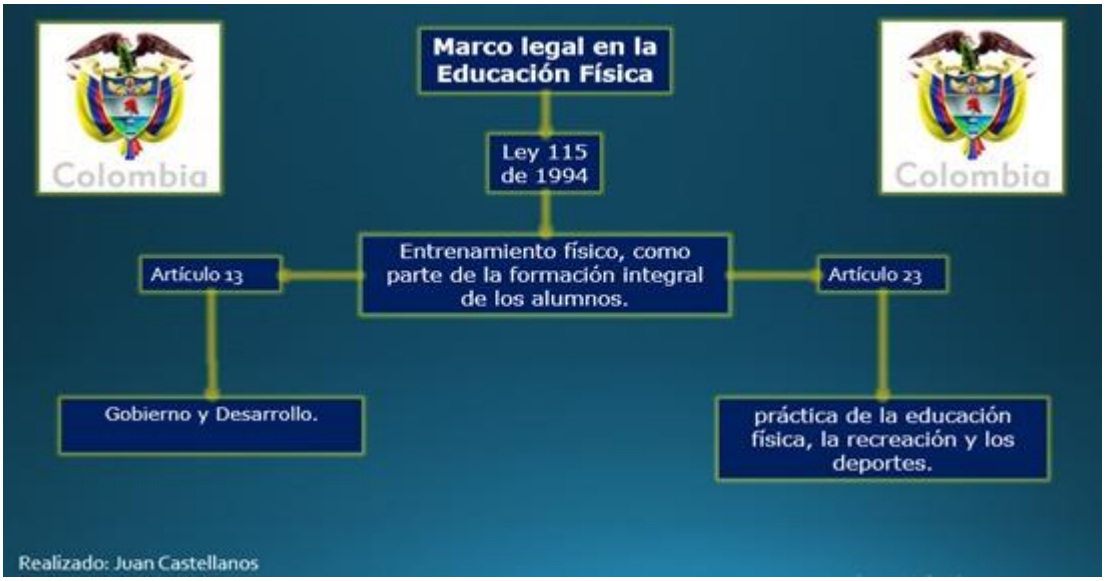
3. MARCO LEGAL

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

Este marco legal es el siguiente:

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





4. OBJETIVOS

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

Objetivos específicos:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DEPORTE / MODALIDAD: Fútbol de salón

MUNICIPIO: San Francisco de Sales

NOMBRE DEL FORMADOR: Hernan David Franco Rocha

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

NOMBRE MONITOR Hernan David Franco Rocha

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 04

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 01/04/2023, Polideportivo San Rafael.	**FECHA Y LUGAR: 04/04/2023, Polideportivo San Rafael.**
	
FECHA Y LUGAR: 14/04/2023, Polideportivo San Rafael.	**FECHA Y LUGAR: 25/04/2023, Polideportivo San Rafael.**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 11/04/2023, Polideportivo San Rafael.	**FECHA Y LUGAR: 18/04/2023, Polideportivo San Rafael.**

	
FECHA Y LUGAR: 14/04/2023, Polideportivo San Rafael.	**FECHA Y LUGAR: 21/04/2023, Polideportivo San Rafael.**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 1/03/2023, Polideportivo San Rafael.	**FECHA Y LUGAR: 15/04/2023, Polideportivo San Rafael.**
	
FECHA Y LUGAR: 21/04/2023, Polideportivo San Rafael.	**FECHA Y LUGAR: 25/03/2023, Polideportivo San Rafael.**

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 05

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1		1												2
7 AÑOS	3		3												6
8 AÑOS	1		1												2
9 AÑOS	7		7												14
10 AÑOS	3		1	2											6
11 AÑOS	2		2												4
12 AÑOS	2		2												4
13 AÑOS	8		6	2											16
14 AÑOS	7		5	2											14
15 AÑOS	4	1	5												10
16 AÑOS	4		3	1											8
17 AÑOS	3		1	2											6
TOTALES	45	1	37	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 06









OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 07

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

Página 1

FIRMA FORMADOR: Hernan Franco

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	01/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	1

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	04/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	2

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

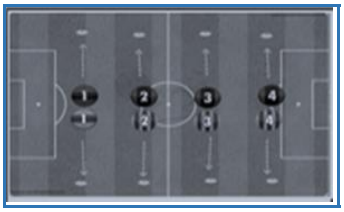
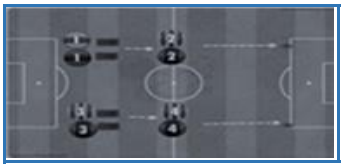
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	3

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

OBSERVACIONES:

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

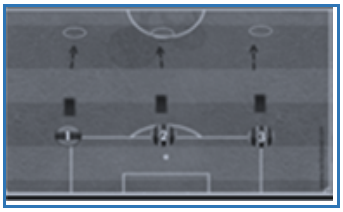
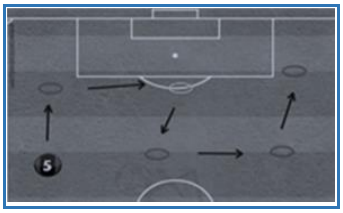
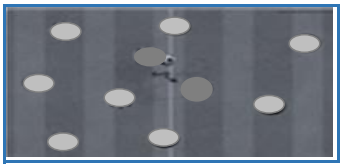
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	11/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	4

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

OBSERVACIONES:

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

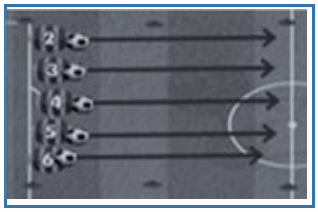
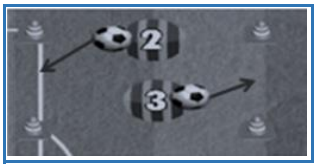
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	14/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	5

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	15/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	6

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	18/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	7

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	21/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	8

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	22/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	9

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

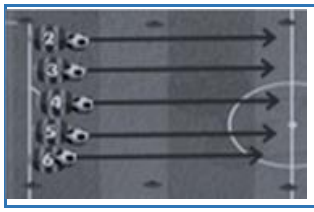
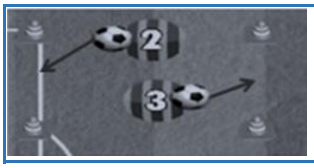
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	25/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	10

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	28/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	11

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

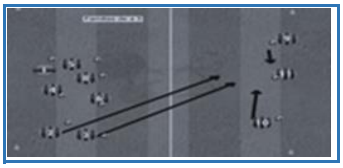
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

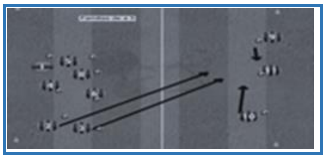
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	29/04/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	12

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

OBSERVACIONES:

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

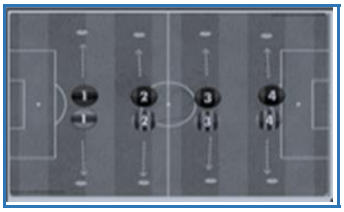
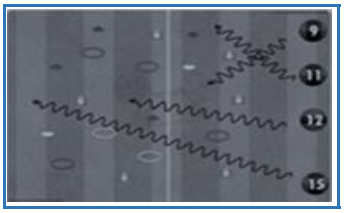
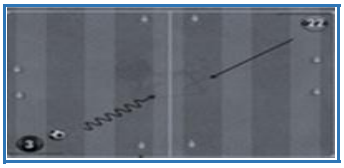
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	01/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	1

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	04/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	2

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	3

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

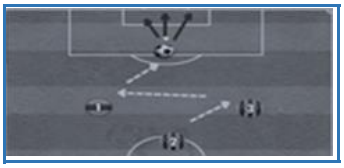
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

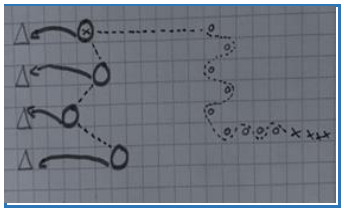
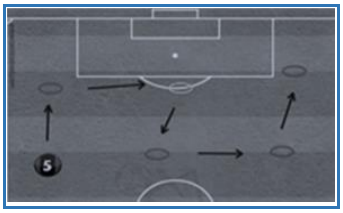
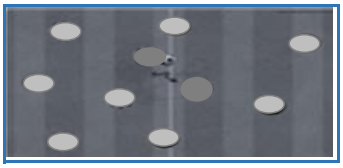
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	18/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	4

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

OBSERVACIONES:

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

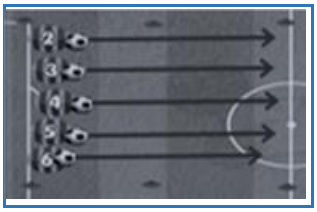
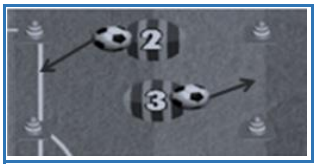
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	14/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	5

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

OBSERVACIONES:

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

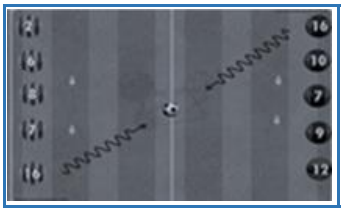
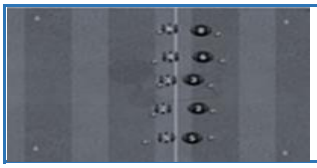
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	15/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	6

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

OBSERVACIONES:

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

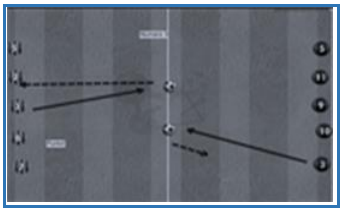
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	18/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	7

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	21/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	8

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

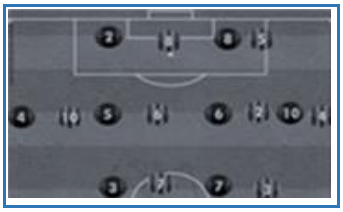
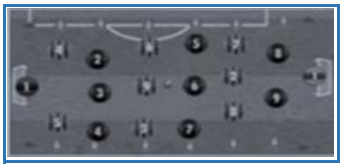
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	22/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	9

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	25/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	10

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	28/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	11

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	29/04/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	12

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

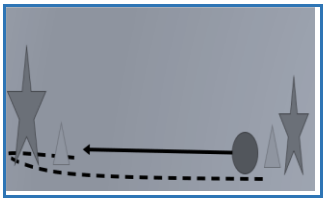
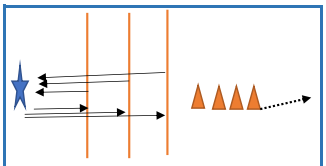
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

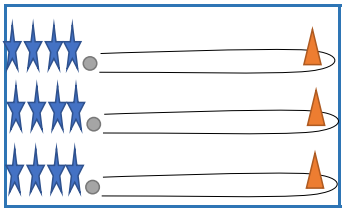
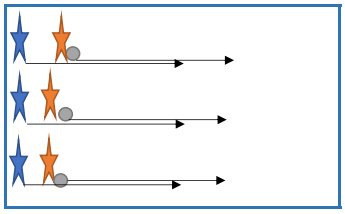
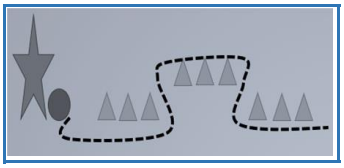
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	01/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	1

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

OBSERVACIONES:

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

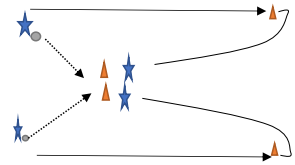
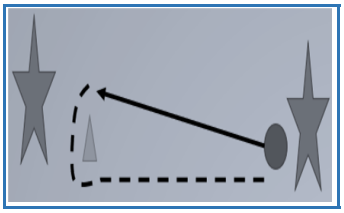
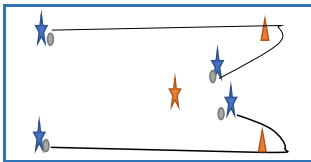
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	04/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	2

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

OBSERVACIONES:

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

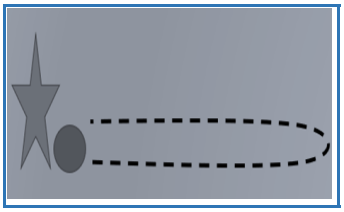
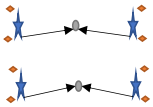
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	3

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	11/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	4

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

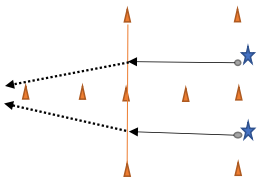
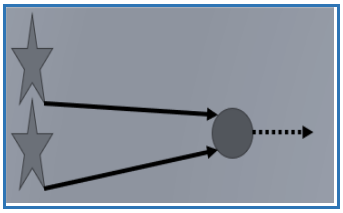
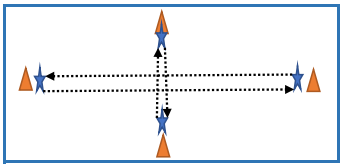
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Solidaridad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	14/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	5

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

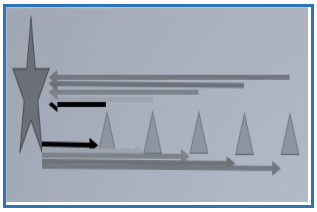
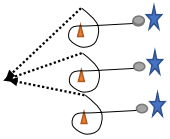
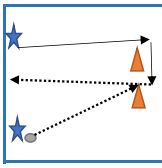
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

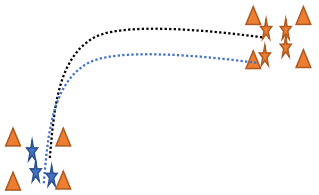
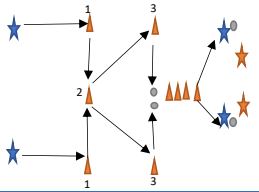
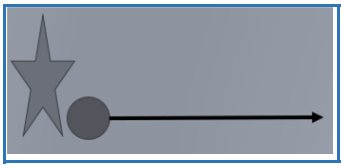
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	15/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	6

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	18/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	7

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

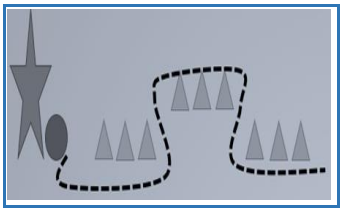
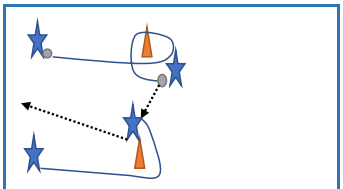
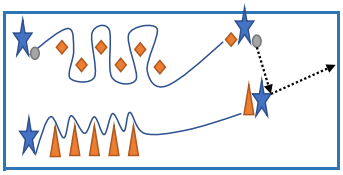
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	21/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	8

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

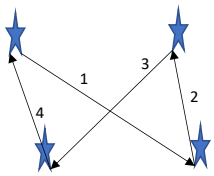
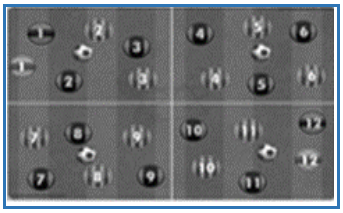
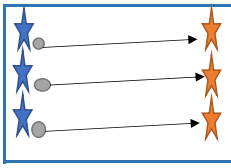
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Responsabilidad	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	22/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	9

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

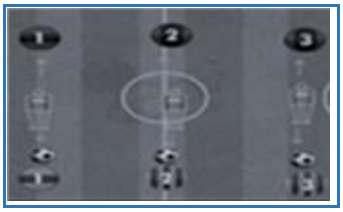
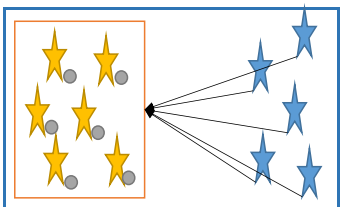
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	25/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	10

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

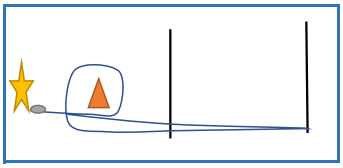
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

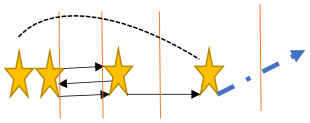
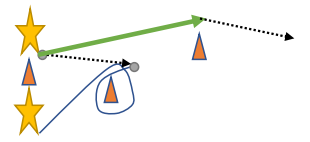
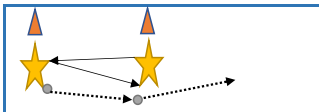
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	28/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	11

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

OBSERVACIONES:

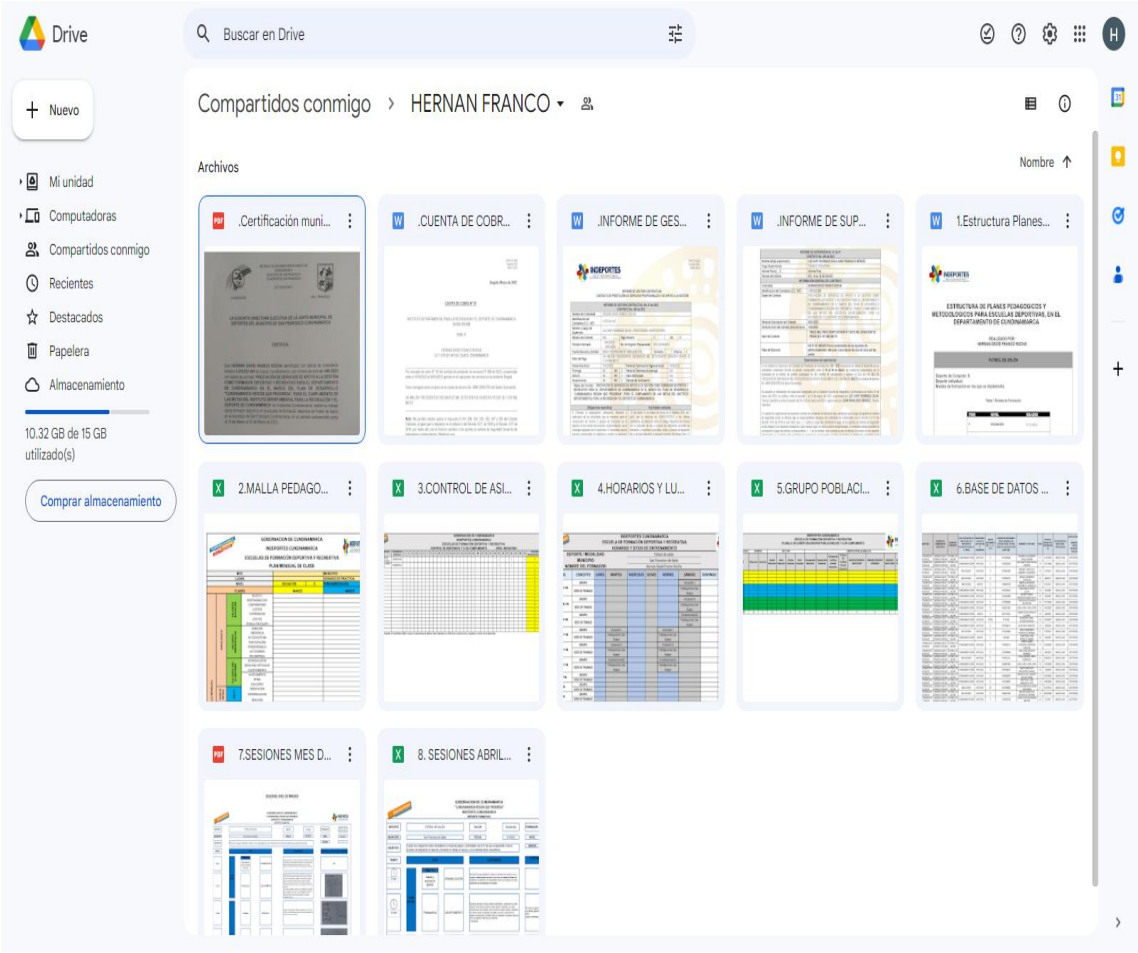
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	Respeto	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	29/04/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	12

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

OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 08



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 09

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR: Hernan Franco

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PACIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	02/05/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la paciencia Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Ponchados	Se ubica un jugador con balon. Los demás jugadores deben evitar ser tocados con el balón. Espacio delimitado (10X10m)
15 min	FASE CENTRAL	Control y pase	EJERCICIO 1	Pases x parejas (estatico y dinamico) * Control con planta de pie y uso del borde interno con pie derecha e izquierda * Desplazamiento lateral. * Desplazamiento adelante y atrás. 3 series de 1 minuto y 30 segundos con pausa activa e hidratación al finalizar	Se ubican por parejas con un balón cada uno frente a un platillo ubicado a 3 mestros de su compañero. Con la señal sonora, los deportistas empiezan a trabajar el pase de acuerdo a saberes previos. Con platillos ubicados en la horizontal del platillo inicial a una distancia de 1 metro, los deportistas se desplazan lateralmente sin perder de vista el implemento y efectuan el pase. Misma dinámica con platillos ubicados en la vertical a 1 metro para que se desplacen adelante y atrás y efectuar el pase.
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	*Conducción borde interno pierna derecha e izquierda. *Conducción empeine pierna derecha e inzquierda. *Conducción con vista completa en el balón. *Conducción con visión periférica. 3 series de 2 minutos con pausa activa e hidratación al finalizar.	Cada depotista tendá un balón con el que de desplazará por todo el terreno de juego. A la señal sonora deberán conducir unicamente por las líneas que demarcan el terreno de juego e ir realizando las especificaciones del formador con respecto a superficie de contacto o pierna empleada para conducir.
20 min		Juego con variantes	EJERCICIO 3	Desarrollo de juegos que permitan la integración y diversión de los niños, fomentando sus capacidades como: salto, coordinación, equilibrio unipodal, pateo, entre otras	Formar una golosa con aros. Se desarrollara el juego de la golosa. El niño tomara una tapa y debera lanzarla a uno de los aros, al aro que le caiga la tapa no podrá ser pisada por el niño Debe ir saltando en un pie hasta el final de la golosa, al pasarla por completo debe tomar un balon y patear a derribar una fila de conos.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PACIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/05/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la paciencia Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Tiro al blanco	Cruzar por el circuito establecido corriendo hasta llegar al platillo marcado y lanzar el aro intentando que este quede por dentro del cono, el primer equipo en meter 5 aros gana.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Trabajar la conduccion del balon en los niños por medio del juego del cazador.	S delimita un espacio que se denominara el Zoológico y una pequeña parte que se llamara selva. Se le dará el nombre de un animal a cada niño y uno de ellos será el cazador. Se dirá el nombre de algún animal, este debera evitar que el cazador lo atrape mientras conduce el balón. Variantes. Desplazase sin balón, rebotando el balon, conduciendo el balón con los pies.
15 min		Control y pase	EJERCICIO 2	*Pases contra el muro a 3-5-7-10 metros. *Borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	Con el muro que dispone para graderías, cada jugador se ubica a diferentes distancias y empieza a practicar los pases con borde interno, externo, empeine y el control con planta de pie con pierna derecha e izquierda.
20 min		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	1-pases mas accion de remate 2- pase + salto de vallas 3- conduccion en zig-zag
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirada. **Aductores:**	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PACIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	06/05/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min		Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la paciencia Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadenita	Se ubica un jugador en el centro de campo, quien debera intentar a tratar a sus compañeros. Al dar la señal los jugadores deben intentar pasar de un lado de la cancha al otro evitando que el jugador que esta en el centro los atrape. Si uno de los jugadores es atrapado debe unirse al jugador del centro, tomarse de la mano e intentar atrapar a los demás.
15 min		Conducción	EJERCICIO 1	*La X: Desplazamiento desde el cono 5 a los otros siempre egresando al 5. * Conducción planta de pie de frente y de espalda. * Conducción borde interno y empeine pie derecho e izquierdo.	Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento.
15 min	FASE CENTRAL	Velocidad de reacción.	EJERCICIO 2	*Juego del 1 y del 2. * Cúbito abdominal o cúbito dorsal. *Sentado o de rodilla. *Plantas de pies unidas o posición yoga.	Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a la indicación del formador, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número.
20 min		Memoria, atención, saltos	EJERCICIO 3	Reconocer los diferentes tipos de saltos sobre el eje horizontal (izquierda, derecha, adelante, atrás)	Fuego, tierra, aire, agua Se formara un rombo con aros (fuego), conos (aire), platillos (tierra), balones (agua). Cada niño debe estar en el centro del rombo y al dar la señal debera saltar al objeto que corresponda dependiendo de la indicación dada. (fuego, tierra, aire, agua). Variante: con colchonetas hacer giros.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

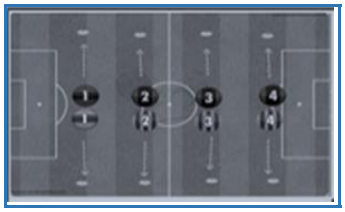
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PACIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	09/05/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la paciencia Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pato, pato, ganso	Se formara un circulo y todos deben estar sentados, uno de los niños quedara como ganso, este debe ir tocando la cabeza de cada niños hasta que el entrenador diga ganso, cuando diga ganso el jugador que fue tocado debe levantarse y correr por la derecha darle la vuelta al circulo y volver a su posición inicial, el primer jugador en llegar y sentarse gana.
15 min	FASE CENTRAL	Atención, velocidad de reacción y desplazamiento.	EJERCICIO 1	Formar parejas y ubicarse sobre la línea establecida, uno de ellos será el león y el otro la pantera, se colocaran espalda con espalda y cuando diga pantera este saldrá a atrapar al león y si dice león este atrapa a la pantera.	
15 min		Velocidad	EJERCICIO 2	*Juego de velocidad * Reacción acústica. *Coordinación	Se harán 2 grupos el 1 y 2. Se ubicaran en el círculo central alternandose entre 1 y 2. a la señal acustica (1 ó 2), correrán hacia la dirección que se indique dando la vuelta completa al círculo y ubicándose rápidamente en su posición. Variante: forma pareja con el número opuesto de su mano derecha y se siguen las indicaciones asignadas por mí.
20 min		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	* Reacción acústica. *Coordinación *Fuerza autocarga	Manteniendo el orden del ejercicio anterior, se llevan a cabo las siguientes variantes que implican la combinación de velocidad de reacción, de desplazamiento y habilidades coordinativas: - "montar a caballito". - pasar a través de las piernas del compañero. - saltar encima del compañero que se encuentra de en 6 apoyos y cabeza gacha. - tocar la espalda del compañero y este salir en dirección contraria a la que realizó su compañero y llegar a su
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	12/05/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la responsabilidad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El trapo	Se ubican los deportistas en el centro del campo tocando pie con pie, el entrenador tendrá un trapo en la mano, cuando el entrenador deje caer el trapo los deportistas deben salir a correr y tocar la línea fina y volver, el primer jugador en llegar y recoger el trapo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción y desplazamiento	EJERCICIO 1	*Cuadrado: Técnica de conducción y trabajo de velocidad de desplazamiento. 3 series con 5 repeticiones. Pausa activa entre serie e hidratación.	Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para aprovechar el espacio se ubican dos jugadores, cada uno con balón. cada uno se hace en diagonal a su compañero. Conduce en dirección a las manecillas de reloj hasta e siguiente cono, pisa el balón y lo deja quieto para salir en velocidad hasta el siguiente cono para regresar en recuperación hasta el cono donde está el balón y reiniciar el ejercicio.
15 min		Control y pase	EJERCICIO 2	* 3 platillos con desplazamiento a derecha e izquierda entre repetición. *Desplazamiento lateral a derecha, control borde interno o planta y pase con borde interno.	se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e balón al compañero que está a 4 metros de su compañero en el punto medio entre cono y cono. este debe controlar y pasar el balón.
20 min		Control y pase	EJERCICIO 3	*El triángulo * Desplazamiento en diagonal de derecha a centro y luego a izquierda. *Dinámica en los desplazamientos de acuerdo al movimiento del balón.	Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del medio y a la señal del entrenador, el jugador se desplaza al cono para controlar y pasar balón. se puede hacer a una intención dependiendo del nivel y técnica del jugador.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificacion de reglas y comodin	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	13/05/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la responsabilidad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -triqui	Se forma un triqui con los aros, se forman dos equipos y se le entrega tres platillos a cada uno, al dar la señal deben salir en el desplazamiento establecido hasta llegar al triqui y colocar el platillo con el que deben intentar formar un triqui, el primer equipo en hacerlo gana.
25 min	FASE CENTRAL	Circuito técnico y coordinativo	EJERCICIO 1	*Circuito coordinativo. *Slalom y conducción. *Desplazamiento en diagonal y conducción. *Desplazamiento lateral y conducción.	3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de direccion y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales. desplazamiento lateral con posturas adecuada y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente
30 min		Control, movilidad y pase.	EJERCICIO 2	*Espacio reducido *Demarcación 10x10 metros *Control y pase tras un desplazamiento sobre la línea no en cono.	Se ubican grupos de a 5 jugadores donde se va a trabajar por tiempo dentro de la zona de marca. Los jugadores restantes deben estar ubicados sobre las líneas entre platillo y platillo y no sobre el mismo. Se debe realizar el primer pase libre y los siguientes, el jugador que está marcando deberá intentar quitar el balón o interceptar el pase a sus compañeros. los otros no tienen límite de toques entre ellos para que se vayan acostumbrando al 1vs1.
0 min			EJERCICIO 3		
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	16/05/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la responsabilidad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Gallinita ciega	Se demarca un espacio de 15x15 m donde se deben ubicar todos los deportistas, uno de ellos debe tener los ojos vendados debe ir moviéndose tratando de atrapar a sus compañero, si atrapa a uno, este pasara a ser la gallinita ciega.
15 min	FASE CENTRAL	Velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 1	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón.	Se forman equipos de tres personas y cada equipo se debe ubicar lejos de cada equipo, uno de los jugadores se ira moviendo por todos los equipos hasta que toque a uno de los jugadores, cuando toque a este jugadores todo el equipo debe salir a correr posando por todos los equipos hasta llegar a su punto de inicio, el ultimo jugador en llegar pierde.
15 min		Control y pase	EJERCICIO 2	*Control con planta depie. *Control con muslos. *control con pecho. *Pase con bordes internos. *Pase con la cabeza(frontal y parietal).	Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas.
20 min		Control y pase	EJERCICIO 3	Zona de 15 metros en línea recta con un límite de 3 pasos antes de recibir el balón que va a media altura o a ras dependiendo del ejercicio que estén realizando. *Control con planta depie. *Control con muslos. *control con pecho. *Pase con bordes internos. *Pase con la cabeza(frontal y parietal).	por parejas se llevan a cabo ejercicios técnicos donde uno descansa y el otro realiza un desplazamiento de espalda de un platillo al otro para de regreso trabajar el otro. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIÒN

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	19/05/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la responsabilidad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Quemados	Se forman dos equipos los cuales se debe ubicar el la línea final, cada uno a un extremo; se coloca una fila de balones en medio de la cancha. Al dar la señal deberán salir a coger los balones para posteriormente lanzarlo hacia el equipo contrario tratando de darle a algún jugador, si le pega a un jugador este queda eliminado, pero si el jugador lo atrapa el jugador que lanzo el balon queda eliminado.
15 min	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	*Juego de pases sin intercepción. *Evitar tocar el balón o estrellarse con algún compañero de otro grupo. *Desplazamientos diagonales y paralelos sin balón.	Se forman parejas para la dinámica del ejercicio. Se realizan una serie de pases con borde interno con desplazamientos de acuerdo a las indicaciones de la entrenadora. Control y pase sobre la zona de juego con desplazamientos donde están todos y debe evitar que el balóN choque con los demás o con algún jugador.
15 min		Coordinación y técnica	EJERCICIO 2	*Competencia con conducción tras ejercicio. *Autocargas *Velocidad de reacción.	Juego por parejas donde se empuja al compañero o se atrae. De un brazo se atrae al compañero con derecha y luego con izquierda. Se ubica un platillo en el centro y con el pito empiezan los jugadores a competir, gana el jugador que logre que su rival este más lejano del cono. se monta a carretilla en una distancia de 6 metros. se le indica un nombre a los jugadores, color o número y deben desplazarse hasta la zona y regresar.
20 min		Coordinación	EJERCICIO 3	*Los A y B *Velocidad de ejecución de los ejercicios. *Sobrecarga	al indicar el número o letra, a los que corresponde deben subir a "caballito" y el último pierde. - pasar por medio de las piernas. - saltar encima de su compañero que debe estar en 6 apoyos. - dar las vuelta a su compañero.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	IGUALDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	20/05/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	9

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	IGUALDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	23/05/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la igualdad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Atención, velocidad de reacción y desplazamiento.	EJERCICIO 1	Se ubican dos jugadores sobre la linea final cada una con balon, al escuchar la señal cada participante debe comenzar a conducir el balon, cuando escuche un pitazo comenzara a trotar por la cancha, si escucha dos deberea conducir en velocidad y si escucha tres debera robar el balon del compañero.	Juego de concentracion donde debe estar en constante movimiento haciendo desplazamientos con el balon para mejorar la conduccion del balon.
15 min		Atención Conducción	EJERCICIO 2	Los jugadores se ubican de espalda al campo con balón Se colocaran diferentes objetos por el campo Al dar la señal los jugadores se deben girar y comenzar a conducir el balon hasta el otro extremo sin tocar ningún objeto. El primer jugador en llegar y con menos objetos todos gana.	trabajo de reaccion y condiccuion de balon donde se prepara al deportista a escuchar diferentes estimulos y reacciones y cambios de direccion repentinos en conduccion
20 min		1vs1 Conducción Atención	EJERCICIO 3	Se delimitara un espacio de 10X10 donde en cada lado abra una portería, se ubican dos jugadores uno en cada esquina del cuadro, un jugador tendrá el rol de atacante donde debera ir pasando por cada una de las porterías evitando que su rival lo atrape. Variante: Iniciar sin balon, luego ambos jugadores tienen balón.	espacios reducidos para preparar al deportista a trabajos bajo precsion generando en el resolucion de problemas.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	IGUALDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	26/05/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	11

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	IGUALDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	27/05/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	12

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PACIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	02/05/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la paciencia Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Ponchados	Se ubica un jugador con balon. Los demás jugadores deben evitar ser tocados con el balón. Espacio delimitado (10X10m)
15 min	FASE CENTRAL	Control y Pase	EJERCICIO 1	*Balón mano. *Distribución de los equipos *Máximo de pases por equipo. *Máximo de pasos jugador con balón en las manos.	Se forman dos equipos y se establece un total de 5 pases dentro del grupo para poner anotar al equipo rival. Cada jugador tiene la posibilidad de dar 5 pasos con el balón en sus manos y debe lanzar o pasar. No se puede quitar balón de lás manos sino interceptar. El lanzamiento al arco debe hacerse desde afuera de la bomba del penal.
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	*Conducción borde interno pierna derecha e izquierda. *Conducción empeine pierna derecha e inzquierda. *Conducción con vista completa en el balón. *Conducción con visión periférica. 3 series de 2 minutos con pausa activa e hidratación al finalizar.	Cada depotista tendá un balón con el que de desplazará por todo el terreno de juego. A la señal sonora deberán conducir unicamente por las líneas que demarcan el terreno de juego e ir realizando las especificaciones del formador con respecto a superficie de contacto o pierna empleada para conducir.
20 min		Velocidad e reacción y desplazamiento	EJERCICIO 3	Prestar atención a las indicaciones y estar atento a la señal para reaccionar lo mas rápido posible para dar inicio al ejercicio.	Se colocan todos los jugadores en punto de penal en línea, el entrenador tomara un balón y lo lanzara por detrás de ellos, cuando este de la señal deben de salir a atrapar el balon, el que primero llegue al balón gana. Variantes: se inicia sentado, acostados, de rodillas.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PACIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/05/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la paciencia Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Tiro al blanco	Cruzar por el circuito establecido corriendo hasta llegar al platillo marcado y lanzar el aro intentando que este quede por dentro del cono, el primer equipo en meter 5 aros gana.
15 min	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	*Velocidad de reacción y desplazamiento. *Señalización de conos con colores. * Desplazamiento en velocidad a la zona desde el centro del terreno de juego.	Velocidad de reacción Consiste en llegar lo antes posible a uno de los 4 conos Los pivotes estarán numerados. A la señal del formador , los jugadores se dirigirán al cono que haya nombrado. El último en llegar quedará eliminado .
15 min		Circuito coordinativo	EJERCICIO 2	*Circuito coordinativo. *Cinco estaciones con sus respectivos materiales. *Distribución adecuada en cada estación para mayor ejecución del circuito y pausa adecuada entre repetición.	1. Circuito de velocidad y coordinación, constará de 5 estaciones, como lo muestra la imagen. 1)Carrera en sprint realizando slalom 2)Frecuencia apoyo de ambos pies entre pica y pica con aceleración 3)Carrera en sprint mediante zig- zag 4)Ampliar la zancada progresivamente 1 apoyo entre pica y pica 5)Saltos a pies juntos por encima de las vallas y aceleración 6)Amplitud introduciendo una pierna en cada aro Arrancan todos al mismo tiempo y tan pronto terminen su estación pasan a la otra la idea es alcanzar al otro y no dejarse alcanzar, así hasta volver a donde empezo, empezara en cada estación una vez.
20 min		Pateo y precisión	EJERCICIO 3	Ejercicio para el control de la fuerza ejercida durante el golpeo del balon, este ejercicios va permitir al niño experimentar los diferentes niveles de fuerza que este puede ejercer sobre el balón.	Pasar por entre los platillos conduciendo el balon hasta llegar al cono donde pararan el balon y patearan intentando meter el balón dentro del aro y este se quede adentro.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirada. **Aductores:**	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PACIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	06/05/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min		Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la paciencia Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min	**FASE INICIAL**	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadenita	Se ubica un jugador en el centro de campo, quien debera intentar a tratar a sus compañeros. Al dar la señal los jugadores deben intentar pasar de un lado de la cancha al otro evitando que el jugador que esta en el centro los atrape. Si uno de los jugadores es atrapado debe unirse al jugador del centro, tomarse de la mano e intentar atrapar a los demás.
15 min		Coordinación	EJERCICIO 1	*Comandos *Uso de aros, platillos, balones. *Coordinación *Asimilación de información y resolución de problemas.	Se delimitará un espacio, el cual tendra conos, aros y platillos, si se pita una vez deben caminar, si son 2 veces, trotar, si son 3, deben correr, si se dice aro cada uno debe ir rapido buscando un aro y hacerse dentro de el, si se dice cono cada uno debe ir a cogerlo y ponerlo en la cabeza, si es platillo cado uno debe ir donde esta la profe. se empiza con pocas instrucciones y a medida del tiempo se van aumentando.
15 min	**F A S E C E N T R A L**	Coordinación	EJERCICIO 2	*Coordinación visomanual y visopédica *Pliometría *Series 3 y repeticiones 10 *Pausa entre series e hidratación al finalizar circuito.	(circuito) Se pondran aros en el suelo, la idea es saltar bipodalmente y luego de forma unipodal, pasando aro por aro cuando terminen de pasar deben lanzar con la mano un balón el cual debe entrar en el arco.
20 min		Resistencia anaeróbica	EJERCICIO 3	* Distribución del grupo en partes iguales. *A señal sonora, los primeros salen y realizan desplazamiento en velocidad con gesto de carrera. *Cambios de dirección, aceleración y uso adecuado del ritmo y la respiración.	Se ubican conos en diagonal a 3 metros de distancia de forma ascendente. Los jugadores deben pasar por atrás de ellos y realizar un cambio de dirección para continuar con el otro. En total son 5 conos por los que debe pasar y enfatizar en el gesto de cambio de ritmo y dirección.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	**FASE FINAL**	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PACIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	09/05/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min		Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la paciencia Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pato, pato, ganso	Se formara un circulo y todos deben estar sentados, uno de los niños quedara como ganso, este debe ir tocando la cabeza de cada niños hasta que el entrenador diga ganso, cuando diga ganso el jugador que fue tocado debe levantarse y correr por la derecha darle la vuelta al circulo y volver a su posición inicial, el primer jugador en llegar y sentarse gana.
15 min		Fuerza	EJERCICIO 1	*Ejercicios pliométricos *Coordinación básica *Uso adecuado de los gestos de salto y punto de caída para distribuir el peso en el movimiento.	Ejercicios de fuerza y motricidad luego ejercicios de carrera. en cada estación se trabaja 1 minuto 30 seg, y se pasara por cada una 5 veces - 1 (saltos laterales) : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta - 2 (esfuerzo rápido en la escalera): 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterio). - 3 (saltos de pantorrilla) : saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas.
15 min	FASE CENTRAL	Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	* Reacción acústica. *Coordinación *Fuerza autocarga	saltos en muslos salto piernas estiradas, con coberturas medias. sin perseguir en aros el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre los aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.
20 min		Velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 3	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón.	Se forman equipos de tres personas y cada equipo se debe ubicar lejos de cada equipo, uno de los jugadores se ira moviendo por todos los equipos hasta que toque a uno de los jugadores, cuando toque a este jugadores todo el equipo debe salir a correr posando por todos los equipos hasta llegar a su punto de inicio, el ultimo jugador en llegar pierde.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	12/05/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la responsabilidad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El trapo	Se ubican los deportistas en el centro del campo tocando pie con pie, el entrenador tendrá un trapo en la mano, cuando el entrenador deje caer el trapo los deportistas deben salir a correr y tocar la línea fina y volver, el primer jugador en llegar y recoger el trapo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción y desplazamiento	EJERCICIO 1	*Cuadrado: Técnica de conducción y trabajo de velocidad de desplazamiento. 3 series con 5 repeticiones. Pausa activa entre serie e hidratación.	Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para aprovechar el espacio se ubican dos jugadores, cada uno con balón. cada uno se hace en diagonal a su compañero. Conduce en dirección a las manecillas de reloj hasta e siguiente cono, pisa el balón y lo deja quieto para salir en velocidad hasta el siguiente cono para regresar en recuperación hasta el cono donde está el balón y reiniciar el ejercicio.
15 min		Finalización	EJERCICIO 2	*Finalización con conducción prevía o desplazamiento en velocidad. *Gesto de remate y pie de apoyo. *Precisión del remate con fatiga previa.	A la señal del formador salen dos jugadores a la vez, uno conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros delante suyo, gira y nada más salir del giro pase al compañero. Mientras, el otro jugador, corre lo más rápido posible hacia el cono de medio campo, gira y va a buscar el balón de pase para realizar un chute de primeras. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador a intensidad moderada.
20 min		Técnica general	EJERCICIO 3	* Retos técnicos *Coordinación visomanual y visopedica *Dominadas o 21 *Conducción y slalom	Pase con el pie mientras se le pasa una pelota de tenis a la mano, debe atrapar y devolver. Hacer 21 mientras alguien le pregunta la respuesta de operaciones matematicas o le habla. Conducción sin golpear los conos. Lanza el balon al aire el otro golpea el balon a primera intención y el objetivo es tumbar el cono en los menos intentos posibles. Entre todo el grupo hacer el challenge de cabeza y meter el balón en una caneca
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	13/05/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la responsabilidad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -triqui	Se forma un triqui con los aros, se forman dos equipos y se le entrega tres platillos a cada uno, al dar la señal deben salir en el desplazamiento establecido hasta llegar al triqui y colocar el platillo con el que deben intentar formar un triqui, el primer equipo en hacerlo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Control, pase y desplazamiento	EJERCICIO 1	*Espacio reducido con finalización. *Superioridad numérica. *Presión tras pérdida. *Transiciones.	Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas. Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1 Si se consigue gol siguen defendiendo los mismos jugadores, sino se rotan las posiciones
15 min		Control, pase y desplazamiento	EJERCICIO 2	*Superioridad numérica. *Rondo con tiempo entre cada marcación. *Interceptación o quedandose con el balón. *Máximo 3 toques por jugador.	Posesión a modo de rondo en tres zonas, con una superioridad/inferioridad numérica de 2 contra 1 en cada cuadrante. El objetivo es mantener la pasesión de balón entre los 6 jugadores que circulan el balón entre ellos, sin que los jugadores defensivos interceten el balón cada uno en su zona.
20 min		Conduccion de balón y saltos	EJERCICIO 3	Trabajo de las capacidades condicionales básicas, coordinativas y técnicas como: saltos, trotar, equilibrio, conducción.	Se demarca una espacio de 10X10 m donde estarán ubicados todos los niños con balón. Al dar la señal, comenzaran a desplazarse por todo el espacio mientras van saltando diferentes obstáculos de tamaños diferentes.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	16/05/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la responsabilidad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Gallinita ciega	Se demarca un espacio de 15x15 m donde se deben ubicar todos los deportistas, uno de ellos debe tener los ojos vendados debe ir moviéndose tratando de atrapar a sus compañero, si atrapa a uno, este pasara a ser la gallinita ciega.
15 min	FASE CENTRAL	Circuito técnico	EJERCICIO 1	*Estación de conducción. *Estación de control y pase. *Estación de slalom *Estación de dominadas *Estación de diagonal y aros *Circuito de 60 segundos de trabajo con 30 segundos de pausa entre cada estación 2-1	Se divide la cancha dejando espacio para que en cada estación se pueda trabajar con comodidad. Se ubican por parejas y se trabajarán estaciones de conducción, controles, pases, slalom, dominadas y desplazamientos diagonales con uso de aros y conos para cambios de dirección. Finalizada la estación deben rotar a la siguiente y reiniciar cuando se les indique.
15 min		Circuito condicional	EJERCICIO 2	*Estación de abdomen con rodillas flexionadas. *Estación de velocidad de reacción atrapando un balón antes de que caiga al suelo. *Estación flexiones de brazo *Estación corriendo de cono a cono con ritmo constante. *Circuito de 60 segundos de trabajo con 30 segundos de pausa entre cada estación 2-1	Se divide la cancha dejando espacio para que en cada estación se pueda trabajar con comodidad. Se ubican por parejas y se trabajarán estaciones específicas de fuerza, velocidad, fuerza, resistencia en ese orden enfatizando la fuerza abdominal y de tren superior. Finalizada la estación deben rotar a la siguiente y reiniciar cuando se les indique.
20 min		Velocidad e reacción y desplazamiento	EJERCICIO 3	Prestar atención a las indicaciones y estar atento a la señal para reaccionar lo mas rápido posible para dar inicio al ejercicio.	Se colocan todos los jugadores en punto de penal en línea, el entrenador tomara un balón y lo lanzara por detrás de ellos, cuando este de la señal deben de salir a atrapar el balon, el que primero llegue al balón gana. Variantes: se inicia sentado, acostados, de rodillas.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	19/05/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la responsabilidad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Quemados	Se forman dos equipos los cuales se debe ubicar el la línea final, cada uno a un extremo; se coloca una fila de balones en medio de la cancha. Al dar la señal deberán salir a coger los balones para posteriormente lanzarlo hacia el equipo contrario tratando de darle a algún jugador, si le pega a un jugador este queda eliminado, pero si el jugador lo atrapa el jugador que lanzo el balon queda eliminado.
15 min	FASE CENTRAL	Circuito coordinativo	EJERCICIO 1	*Circuito coordinativo. *Pliometría *Precisión y concentración. *Fuerza tren superior	Se hacen grupos, cada grupo tiene al frente 5 conos y al final un balón con un mini arco, hacen saltos largos, altos, unipodales y bipodales dependiendo el que yo digo en cada cono y luego hacen velocidad y rematan. Los mismo grupos tendran al frente 5 aros y en el primer aro tendra 5 pelotas las cuales debera pasar de aro en aro ida y vuelta en posición flexión de pecho y sin apoyarse en las rodilas
15 min		Coordinación y técnica	EJERCICIO 2	*Circuito coordinativo. *Slalom y conducción. *Desplazamiento en diagonal y conducción. *Desplazamiento lateral y conducción.	3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de direccion y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales. desplazamiento lateral con posturas adecuada y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos laterales.
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Trabajo de conduccion por un circuito simple que permita al niño familiarizarse con el contacto del pie con el balón durante el desplazamiento, trabajo en equipo, atención.	El rompecabezas Se le entrega un rompecabezas a cada equipo, deben salir conducir el balon y llevar una ficha hasta el tablero donde colocara la ficha para armar el rompecabezas, volverá a l punto de inicio para que salga su compañero a llevar la ficha, el equipo que primero arme el rompecabezas gana.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	IGUALDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	20/05/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la igualdad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción Remate	EJERCICIO 1	Ambos jugadores saldrán conduciendo en velocidad hasta el cono que marcara el punto donde deberán rematar de primera intención.	Trabajo de conduccion, con rival, lo cual permite al deportista acercarce a la intencion real de juego en donde debe estar atento al elemento y a su entorno.
15 min		Velocidad de reacción y remate	EJERCICIO 2	Se deben formar parejas. Los dos jugadores se deben ubican sentados dándole la espalda al campo de juego, cuando se de la señal los dos jugadores deben salir a disputar el balón e intentar anotar un gol. Variantes: Iniciar de espaldas, sentados, hacer saltos antes de salir, sentadillas antes de salir.	Ejercicio que ayuda a mejorar el control corporal, al obligar al cuerpo a cambir de posicion rapidamente buescando la mejor estrategia para cumplir con la tarea estipulada en el menor tiempo posible.
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Ejercicios que trabajen la conducción de balón en espacios reducidos y con la presión del rival para acostumbrar al niño a los enfrentamientos.	Se demarcara un espacio de 15X15 donde estarán ubicados los jugadores cada uno con balon, al dar la señal el niño debera comenzar a conducir el balon por el espacio marcado e intentar sacar el balon de sus compañeros del campo y evitar que su balon sea sacado.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	IGUALDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	23/05/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la igualdad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	Trabajo de resistencia ideal para partidos de alta exigencia física donde se presenten ten continuos ataques y repliegues.	Se sale de la línea final hasta el primer cono, se toca y se regresa al inicio, desde este sale al siguiente cono, lo toca y se regresa, se repite hasta pasar por todos los conos. Realizarlo con balon y sin el.
15 min		Atención, velocidad de reacción y desplazamiento.	EJERCICIO 2	Se ubican dos jugadores sobre la linea final cada una con balon, al escuchar la señal cada participante debe comenzar a conducir el balon, cuando escuche un pitazo comenzara a trotar por la cancha, si escucha dos deberea conducir en velocidad y si escucha tres debera robar el balon del compañero.	Juego de concentracion donde debe estar en constante movimiento haciendo desplazamientos con el balon para mejorar la conduccion del balon.
20 min		Pases	EJERCICIO 3	Ejercicios de pases que requiere de trabajo en equipo y buena comunicación para que no cometer errores. Se forman cuatro equipos, cada uno se ubica en una esquina simulando una cruz y deberán ir realizando pases entre ellos sin que el balon choque o se dirija en la dirección equivocada.	Curcuito en parejas donde deben ir atravezando una serie de obstaculos donde deben estar continuamente realizando pases entre ellos hasta llegar al punto establecido. Espacios de 20X10
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	IGUALDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	26/05/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la igualdad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Trabajar la conduccion del balon en los niños por medio del juego del cazador.	S delimita un espacio que se denominara el Zoológico y una pequeña parte que se llamara selva. Se le dará el nombre de un animal a cada niño y uno de ellos será el cazador. Se dirá el nombre de algún animal, este debera evitar que el cazador lo atrape mientras conduce el balón. Variantes. Desplazase sin balón, rebotando el balon, conduciendo el balón con los pies.
15 min		Control y pase	EJERCICIO 2	*Pases contra el muro a 3-5-7-10 metros. *Borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	Con el muro que dispone para graderías, cada jugador se ubica a diferentes distancias y empieza a practicar los pases con borde interno, externo, empeine y el control con planta de pie con pierna derecha e izquierda.
20 min		Conducción Atención	EJERCICIO 3	Mini juego de conduccion y atenciones fomentara en el deportista a estar alerta y tener conciencia espacial para evitar ser sorprendido y que le roben el balon y tener presente la ubicación de los aros.	Se colocan aros por toda la cancha, los cuales se irán quitando poco a poco. Cada jugador que tenga balo ira conduciendo por todo el terreno evitando que otro jugador se lo robe, al escuchar la señal los jugadores con balón deben buscar un aro y ubicarse en el, el jugador que se quede sin aro perderá su balon y se lo dará a otro jugador.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	IGUALDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	27/05/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la igualdad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 1	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón.	Se forman equipos de tres personas y cada equipo se debe ubicar lejos de cada equipo, uno de los jugadores se ira moviendo por todos los equipos hasta que toque a uno de los jugadores, cuando toque a este jugadores todo el equipo debe salir a correr posando por todos los equipos hasta llegar a su punto de inicio, el ultimo jugador en llegar pierde.
15 min		Control y pase	EJERCICIO 2	*Control con planta depie. *Control con muslos. *control con pecho. *Pase con bordes internos. *Pase con la cabeza(frontal y parietal).	Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas.
20 min		Velocidad de reacción Velocidad de reacción	EJERCICIO 3	Se ubican mini porterías. Se coloca el balon en el centro. Los jugadores se ubican al lado de su portería, sentados de espaldas, al escuchar la señal saldrán en busca del balon, el jugador que llegue primero por el balon será el atacante y debera intentar hacer un gol en la portería de su compañero mientras este intenta evitarlo.	Ejercicio de opocisión donde se debe estar atento al estimulo externo y reaccionar lo mas rapido que le sea posible para ir en busa del balo o para evitar que el jugador con balon anote en su porteria.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PACIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	02/05/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la paciencia Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Ponchados	Se ubica un jugador con balon. Los demás jugadores deben evitar ser tocados con el balón. Espacio delimitado (10X10m)
15 min	FASE CENTRAL	circuito coordinativo	EJERCICIO 1	*Fuerza resistencia. *Velocidad de reacción. *Finalización tras previa velocidad.	Se hará un ejercicio donde se trabajaran ejercicios con componestes mezclados, como fuerza, fuerza resistencia, velocidad, reacción. Ej todos en la linea final hacen skipping al silbato corren a maxima velocidad hasta el centro, ahí hacen otro ejercicio y veulven a estar pendiente del silbato. (todos los ejercicios cambian) 2. Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e intentan poseer el balón. El jugador que lo posee tiene derecho a chute, el otro pasa a ser defensa junto con el portero. Realizar el ejercicio 5 veces cada jugador al veocidad moderada.
15 min		circuito coordinativo	EJERCICIO 2	*Circuito coordinativo. *Pliometría *Precisión y concentración. *Fuerza tren superior	Se hacen grupos, cada grupo tiene al frente 5 conos y al final un balón con un mini arco, hacen saltos largos, altos, unipodales y bipodales dependiendo el que yo digo en cada cono y luego hacen velocidad y rematan. Los mismo grupos tendran al frente 5 aros y en el primer aro tendra 5 pelotas las cuales debera pasar de aro en aro ida y vuelta en posición flexión de pecho y sin apoyarse en las rodilas
20 min		Pateo y precisión	EJERCICIO 3	Ejercicio para el control de la fuerza ejercida durante el golpeo del balon, este ejercicios va permitir al niño experimentar los diferentes niveles de fuerza que este puede ejercer sobre el balón.	Pasar por entre los platillos conduciendo el balon hasta llegar al cono donde pararan el balon y patearan intentando meter el balón dentro del aro y este se quede adentro.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PACIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/05/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la paciencia Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Tiro al blanco	Cruzar por el circuito establecido corriendo hasta llegar al platillo marcado y lanzar el aro intentando que este quede por dentro del cono, el primer equipo en meter 5 aros gana.
15 min	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	*Velocidad y competencia. *Uso de triangulos y Y con espacio no superior a 10 metros entre cada platillo. *Conducción y dominio del balón durante el recorrido. *Pausa entre recorridos y espacio de hidratación.	Se hara un triangulo por parejas y uno tendra que coger al otro corriendo alrededor del triangulo, 2 veces cada uno, luego harán lo mismo pero con balón. Se hara una Y en conos y 3 grupos deberan hacer el recorrido de esta sin balón 2 veces y luego con balón 3 veces debe pasar todo el grupo, el ultimo que termine paga con trabajos fisicos.
15 min		Espacio reducido	EJERCICIO 2	*Espacio reducido en espacio de 10x10. *Numeración de los jugadores. *Inician los 1 hasta llegar al 5. *Tiempo entre cada jugador defensor. *En función de retención del balón con desplazamiento constante.	Se hará un cuadrado para cada grupo que estará conformado por 5 deportistas, 4 se harán entre lineas y 1 defendera por 1 minuto y 30 segundos el que recupere menos balónes paga con trabajo físico, todos deberan pasar 3 veces.
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	Ejercicio con espacio reducido que acostumbre al niño a controlar y dejar el balón lo mas cercano al pie que sea posible evitando que este le rebote y termine en posesión del rival.	Se formaran grupos, cada niño se ubicara en un triángulo de 1m deberán realizar pases entre ellos y controlar por dentro del triangulo, si el balon se le sale al controlar el jugador es eliminado, si el pase no pasa por el triangulo el jugador es eliminado.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirada. **Aductores:**	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PACIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	06/05/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la paciencia Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadenita	Se ubica un jugador en el centro de campo, quien debera intentar a tratar a sus compañeros. Al dar la señal los jugadores deben intentar pasar de un lado de la cancha al otro evitando que el jugador que esta en el centro los atrape. Si uno de los jugadores es atrapado debe unirse al jugador del centro, tomarse de la mano e intentar atrapar a los demás.
15 min	FASE CENTRAL	coordinación	EJERCICIO 1	*Coordinación visomanual *Velocidad de reacción *Técnica general portero.	Se ubican por parejas: cada pareja tendrá un balón y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase impulsando el balón. - lanzamiento al compañero a ras con agarre en triángulo. - lanzamiento de balón a ras y a los platillos llevando ambas manos al platillo y atrapándo el balón al tiempo.
15 min		Conducción y control	EJERCICIO 2	*Conducción empeine derecho e izquierdo. *Desplazamiento en cuadrado de 15x15 metros. *Pausa entre cada desplazamiento de 15 segundos.	en un cuadrado se ubica un jugador en cada esquina con balón. Al indicar, trota hasta la siguiente esquina para frenar y sentarse. Al indicar el entrenador, estos se ponen de pie y continuan. Cada trabajo se distribuye en series, repeticiones y pausa entre series.
20 min		Pase y control.	EJERCICIO 3	Pases con las diferentes zonas de contacto del pie, que permitan al niño explorar su fuerza y zonas de contacto y se familiarise a golpear el balon con diferentes pases.	Realizar pases en parejas con las diferentes zonas de contacto del pie y diferentes alturas, por el suel, media altura, por encima de globo.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PACIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	09/05/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la paciencia Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pato, pato, ganso	Se formara un circulo y todos deben estar sentados, uno de los niños quedara como ganso, este debe ir tocando la cabeza de cada niños hasta que el entrenador diga ganso, cuando diga ganso el jugador que fue tocado debe levantarse y correr por la derecha darle la vuelta al circulo y volver a su posición inicial, el primer jugador en llegar y sentarse gana.
15 min	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	*Ejercicios pliométricos *Coordinación básica *Uso adecuado de los gestos de salto y punto de caída para distribuir el peso en el movimiento.	Ejercicios de fuerza y motricidad luego ejercicios de carrera. en cada estación se trabaja 1 minuto 30 seg, y se pasara por cada una 5 veces - 1 (saltos laterales) : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta - 2 (esfuerzo rápido en la escalera): 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterio). - 3 (saltos de pantorrilla) : saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas.
15 min		circuito fisico	EJERCICIO 2	* Reacción acústica. *Coordinación *Fuerza autocarga	saltos en muslos salto piernas estiradas, con coberturas medias. sin perseguir en aros el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre los aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Ejercicios que tranajen la condicción de balón en espacios reducidos y con la presión del rival para acostumbrar al niño a los enfrentamientos.	Se demarcara un espacio de 15X15 donde estarán ubicados los jugadores cada uno con balon, al dar la señal el niño debera comenzar a conducir el balon por el espacio marcado e intentar sacar el balon de sus compañeros del campo y evitar que su balon sea sacado.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	12/05/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Lograr una integración entre compañeros a través de juegos y actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre compañeros.			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la responsabilidad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El trapo	Se ubican los deportistas en el centro del campo tocando pie con pie, el entrenador tendrá un trapo en la mano, cuando el entrenador deje caer el trapo los deportistas deben salir a correr y tocar la línea fina y volver, el primer jugador en llegar y recoger el trapo gana.
15 min	FASE CENTRAL	conducción y desplazamiento	EJERCICIO 1	*Cojidas individual o grupal. Con tiempo entre cada repetición. * Movilidad Articular especifica. *Elongación e hidratación.	Se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.
15 min		control y pase	EJERCICIO 2	*La X: Desplazamiento desde el cono 5 a los otros siempre egresando al 5. * Conducción planta de pie de frente y de espalda. * Conducción borde interno y empeine pie derecho e izquierdo.	Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento.
20 min		control y pase	EJERCICIO 3	*Juego del 1 y del 2. * Cúbito abdominal o cúbito dorsal. *Sentado o de rodilla. *Plantas de pies unidas o posición yoga.	Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a la indicación del formador, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	13/05/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la responsabilidad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -triqui	Se forma un triqui con los aros, se forman dos equipos y se le entrega tres platillos a cada uno, al dar la señal deben salir en el desplazamiento establecido hasta llegar al triqui y colocar el platillo con el que deben intentar formar un triqui, el primer equipo en hacerlo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Rondos	EJERCICIO 1	*Superioridad numérica. *Principios defensivos y ofensivos. *Uso de 3 espacios debidamente demarcados. *Serie de 6 minutos con pausa de 1:30 para variantes.	1. Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas. Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1 Si se consigue gol siguen defendiendo los mismos jugadores, sino se rotan las posiciones . Posesión a modo de rondo en tres zonas, con una superioridad/inferioridad númerica de 2 contra 1 en cada cuadrante. El objetivo es mantener la pasesión de balón entre los 6 jugadores que circulan el balón entre ellos, sin que los jugadores defensivos interceten el
15 min		Rondos	EJERCICIO 2	*Superioridad numérica. *Principios defensivos y ofensivos. *Uso de 3 espacios debidamente demarcados. *Cambio de roles dentro de cada serie. *Serie de 6 minutos con pausa de 1:30 para variantes.	Se puede cambiar el balón de zona todas las veces que se quiera. Los jugadores defensivos llevaran el peto en la mano, para distinguirse del resto y hacer el cambio tras el robo de la manera más rápida. El jugador que intercepta cambia el rol tras el robo con el jugador que pierda la posesión Habra tres 3 equipos de 3 jugadores, distinguidos por petos, así tras la intercepción de uno de los jugadores defensivos, cambiaran el rol con el equipo de 3 jugadores que haya perdido la posesión.
20 min		Enfrentamiento Conduccion	EJERCICIO 3	Enfrentamientos en espacio reducido, con enfrentamientos en inferioridad generando un acercamiento al juego real con rival.	Enfrentamientos en espacios reducidos espacios de 5X5 se forma un cuadro donde se ubica un jugador con peto por dentro y uno sin quien jugara con los jugadores que se ubicaran a cada lado del cuadro. 2vs1 2vs2
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	16/05/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la responsabilidad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Gallinita ciega	Se demarca un espacio de 15x15 m donde se deben ubicar todos los deportistas, uno de ellos debe tener los ojos vendados debe ir moviéndose tratando de atrapar a sus compañero, si atrapa a uno, este pasara a ser la gallinita ciega.
15 min	FASE CENTRAL	control y pase	EJERCICIO 1	*Control con planta depie. *Control con muslos. *control con pecho. *Pase con bordes internos. *Pase con la cabeza(frontal y parietal).	Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas.
15 min		control y pase	EJERCICIO 2	Zona de 15 metros en línea recta con un límite de 3 pasos antes de recibir el balón que va a media altura o a ras dependiendo del ejercicio que estén realizando. *Control con planta depie. *Control con muslos. *control con pecho. *Pase con bordes internos. *Pase con la cabeza(frontal y parietal).	por parejas se llevan a cabo ejercicios técnicos donde uno descansa y el otro realiza un desplazamiento de espalda de un platillo al otro para de regreso trabajar el otro. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él.
20 min		Coordinación	EJERCICIO 3	Por medio de diferentes ejercicios realizados en escalera de coordinación se busca trabajar la coordinación viso pedica del deportista, generando que cada vez pueda pasar mas rápido por el circuito y sin errores.	Pasar solo con una pierna adentro de la escalera elevando hasta formar un Angulo de 90° con la rodilla Entrar y salir con ambos pies. Saltar un cuadro por fuera u en el siguiente saltar con ambos pies por dentro de la escalera.
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIÒN

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	19/05/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la responsabilidad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Quemados	Se forman dos equipos los cuales se debe ubicar el la línea final, cada uno a un extremo; se coloca una fila de balones en medio de la cancha. Al dar la señal deberán salir a coger los balones para posteriormente lanzarlo hacia el equipo contrario tratando de darle a algún jugador, si le pega a un jugador este queda eliminado, pero si el jugador lo atrapa el jugador que lanzo el balon queda eliminado.
15 min	FASE CENTRAL	conducción	EJERCICIO 1	*Cuadrado: Técnica de conducción y trabajo de velocidad de desplazamiento. 3 series con 5 repeticiones. Pausa activa entre serie e hidratación.	Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para aprovechar el espacio se ubican dos jugadores, cada uno con balón. cada uno se hace en diagonal a su compañero. Conduce en dirección a las manecillas de reloj hasta e siguiente cono, pisa el balón y lo deja quieto para salir en velocidad hasta el siguiente cono para regresar en recuperación hasta el cono donde está el balón y reiniciar el ejercicio.
15 min		control, pase y desplazamiento	EJERCICIO 2	* 3 platillos con desplazamiento a derecha e izquierda entre repetición. *Desplazamiento lateral a derecha, control borde interno o planta y pase con borde interno.	se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e balón al compañero que está a 4 metros de su compañero en el punto medio entre cono y cono. este debe controlar y pasar el balón.
20 min		Atención y conducción	EJERCICIO 3	Trabajo de la atención auditiva por medio de diferentes estímulos, combinada con un trabajo de conduccion continuo de balón.	Se demarca un espacio de 10X10 m donde se ubican todos los niños con balón. Se colocan diferentes aros espacios por el espacio demarcado. Al dar la señal deben comenzar a moverse por todo el espacio. Al volver a dar la señal cada niño debe conducir el balon hacia uno de los aros y esperar ahí, el niño que quede por fuera será eliminado y regresará para la siguiente ronda.
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	IGUALDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	20/05/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la igualdad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Ataque Repliegue	EJERCICIO 1	Se forman dos equios, uno ofensivo y uno defensivo, cada uno con 3 o cuatro jugadores,el equipo atacante dene ir avanzando por medio de pases hasta llegar y tirar a porteria; cuando estos tiren o pierdan el valon deben volver rapidamente a su campo a defender.	Trabajo de gran intensidad por grupos atacan a la porteria la cual es defendida por otro grupo, si el equipo atacante pierde el balon o tiran a porteria deben replegarse rapidamente a su campo para atacar.
15 min		Pase	EJERCICIO 2	Se forman cuatro equipos, degen formar un cuadrado entre ellos, al dar la señal deben comenzar hacer pases entre ellos siguiendo la scuencia, cada cirto tiempo se agregan mas balones.	Trabajo tecnico para el pase con precisión en el que deberan seguir cierta seecuencia.
20 min		Remate y pase	EJERCICIO 3	se forman dos grupos A y B el equipo A debe haer un pase al jugador B y pasar por un ciruito de salto; el jugador b debe pasar haciendo zigzag, al finalizar este debe realizar un pase al centro donde el jugador A debe tirar a porteria, se pueden agregar rivales o jugadores para realizar paredes.	Trabajo de pase y velocidad de desplazamiento donde se busca trabajar la conduccion, centros y remate a porteria con y sin rival.
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	IGUALDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	23/05/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la igualdad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Se forma un rectangulo de 10X3 a cada lado se ubica un grupo con balon, el jugador debe hacer un auto pase orientado y enviar el balon hacia el otro lado donde debe caer entre los conos, el jugador recibe y devuelve el balon al otro equipo.	Trabajo de control orientado y presicion de pase.
15 min			EJERCICIO 2		
20 min		Remate	EJERCICIO 3	Se ubican los jugadores al lado de la porteria divididods en dos equipos, el jugador que esta al comienzo inicia sin balo, al escuchar la señal debe salir en velocidad a pasar el circuito, su compañero le realizara un pase donde este llegara se enfrenta al jugador B y luego remata a porteria.	Trabajo de rematte a porteria de primera, junto con un trabajo de velocidad de desplazamiento y enfrentamiento 1vs1
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

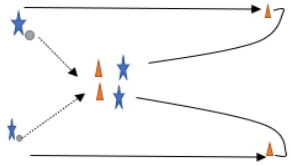
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	IGUALDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	26/05/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la igualdad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Control	EJERCICIO 1	Trabajo de equipo que ayudara al deportista a irse acostumbrando a utilizar las diferentes zonas de contacto del pie para parar y patear el balón.	Se formaran equipos de tres personas con un balon, se ubican en line a recta en cada uno de los platillos, el jugador del centro inicia con el balón hace un pase a uno de sus compañeros quien se la devuelve, se gira y se la pasa a su compañero, se repite así 5 veces y se cambia la posición de los jugadores
15 min		Conducción Pase y control	EJERCICIO 2	Se forma un cuadrado de 15X15 y se dividen en 4 equipos, cada equipo con balon al dar la señal el jugador sale conduciendo hacia el equipo que esta enfrente de el, al llegar entrega el balon y este lo envia para que el siguiente jugador pueda salir.	Trabajo en equipo que desarrolla la conducción, la potencia y presición del pase y la atencion para evitar equivocarse en la conduccion o en el pase.
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	Ejercicio con espacio reducido que acostumbre al niño a controlar y dejar el balón lo mas cercano al pie que sea posible evitando que este le rebote y termine en posesión del rival.	Se formaran grupos, cada niño se ubicara en un triángulo de 1m deberán realizar pases entre ellos y controlar por dentro del triangulo, si el balon se le sale al controlar el jugador es eliminado, si el pase no pasa por el triangulo el jugador es eliminado.
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	IGUALDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	27/05/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Generar juegos y actividades recreativas que involucren actividades motrices, dejar pequeñas tareas o retos a los niños donde se fomente el valor estipulado.			**SESION**	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Lectura sobre la igualdad Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños, se realiza el llamado de asistencia, se presenta a los deportistas nuevos y se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción Remate	EJERCICIO 1	Ambos jugadores saldrán conduciendo en velocidad hasta el cono que marcara el punto donde deberán rematar de primera intención.	
15 min		Pase y control.	EJERCICIO 2	Pases con las diferentes zonas de contacto del pie, que permitan al niño explorar su fuerza y zonas de contacto y se familiarise a golpear el balon con diferentes pases.	Realizar pases en parejas con las diferentes zonas de contacto del pie y diferentes alturas, por el suel, media altura, por encima de globo.
20 min		Remate y pase	EJERCICIO 3	se forman dos grupos A y B el equipo A debe haer un pase al jugador B y pasar por un ciruito de salto; el jugador b debe pasar haciendo zigzag, al finalizar este debe realizar un pase al centro donde el jugador A debe tirar a porteria, se pueden agregar rivales o jugadores para realizar paredes.	Trabajo de pase y velocidad de desplazamiento donde se busca trabajar la conduccion, centros y remate a porteria con y sin rival.
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 10



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES



NIVEL: INICIACIÓN I

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	DYLAN MARTIN ALVAREZ CHAVARRO	6	12/09/2016	FUTSAL					
2	GABRIEL EDUARDO ALONSO	7	18/09/2015	FUTSAL	201	119	60	116	51
3	JUAN JOSE SANABRIA RODRIGUEZ	7	23/10/2015	FUTSAL	26.32	128	63	126	61
4	YAIR ANDRES PEÑALOZA ORTIZ	7	21/05/2015	FUTSAL					
5	JOHAN CAMILO GUTIERREZ FORERO	8	12/03/2015	FUTSAL	21.5	122	56	118	53
6	SAMUEL JACOBO FERNANDEZ VILLADA	9	14/08/2013	FUTSAL	20.2	131	68	134	76
7	JUAN JOSE MARTINEZ NIETO	9	29/12/2013	FUTSAL	34.2	131	68	130	71
8	JUAN ESTEBAN GIL GALINDO	9	15/09/2013	FUTSAL	37.05	133.4	72	138.5	64.2
9	MANUEL GARCIA HERNANDEZ	9	02/05/2013	FUTSAL	28.1	140	71	145	60
10	SIMON ALEJANDRO URDANETA CANIZALES	9	10/05/2013	FUTSAL	28.3	148	74	134	76
11	DIEGO ARMANDO RODRIGUEZ BERNAL	9	16/07/2013	FUTSAL					
12	DILAN ANDRES ARIAS GONZALEZ	9	28/05/2013	FUTSAL	35.45	135	72	134	67
MUNICIPIO EVALUADO:				**SAN FRANCISCO DE SALES**					
FORMADOR:				**HERNAN DAVID FRANCO ROCHA**					



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES



NIVEL: INICIACIÓN II

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ANDREY SANTIAGO RAMIREZ GUERRERO	10	02/12/2012	FUTSAL	51.05	146.2	76	150	84.5
2	JESUS GUERRERO PATACON	10	09/08/2012	FUTSAL	32.9	133.7	72	141	66.5
3	SAMUEL CASTAÑEDA VILLADA	10	20/06/2013	FUTSAL	31.6	136	71.8	135	62.5
4	ANDRES SAID NOVOA CASTILLO	11	03/10/2011	FUTSAL	39.3	141	70	150.5	64
5	YEUDI DANIEL RICON CUELLAR	11	03/08/2012	FUTSAL					
6	OSWAL JOSE QUEVEDO MORÓN	12	23/10/2010	FUTSAL	55.7	145	71	146	82
7	LUIS SANTIAGO CAMELO JIMENEZ	12	04/01/2012	FUTSAL					
8	NELSON SANTIAGO RODRIGUEZ BERNAL	13	23/08/2009	FUTSAL					
9	NICOLAS ALEIX ALVAREZ BAUTISTA	13	20/09/2009	FUTSAL	53.75	170.6	88	175	66
10	JUAN DAVID PEÑA CAMELO	13	19/09/2009	FUTSAL	61.2	158	69	160	75
12	GABRIEL ALFONSO HERNANDEZ ARDILA	13	30/04/2009	FUTSAL	35.8	140.7	69	138.4	62
13	MAIKOL STIVEN ACERO ALVARADO	13	15/08/2009	FUTSAL	50.35	160.4	78	158	68
MUNICIPIO EVALUADO:				**SAN FRANCISCO DE SALES**					
FORMADOR:				**HERNAN DAVID FRANCO ROCHA**					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

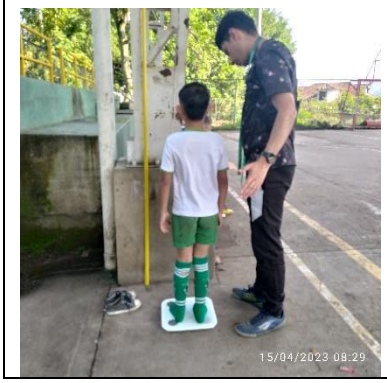
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	JUAN PABLO ORTIZ SILVA	14	07/04/2008	FUTSAL	53.3	168	77	167	68.5
2	JUAN JOSE LEON LOPEZ	14	03/10/2008	FUTSAL	62.9	165	79	167.5	80.3
3	DAVID SANTIAGO BENAVIDES RAMOS	14	03/01/2009	FUTSAL	47.1	163.6	73	172.1	69.4
4	JUAN SEBASTIAN CASTRO GUERRERO	14	21/11/2008	FUTSAL	47.8	167	80	170	69
5	ALAN RIOS SANCHEZ	15	08/03/2008	FUTSAL	53.9	171.5	89	173.5	71
6	ANDRES FELIPE CALDERON SANCHEZ	15	02/10/2007	FUTSAL	41.6	160	70	150.8	64
7	MIGUEL ANGEL CLARO RINCON	15	12/03/2007	FUTSAL	49.55	166.4	75	170	79.3
8	KATERIN ESTEFANI HERNANDEZ ARDILA	15	30/08/2007	FUTSAL	61.55	162	71	165.5	75.3
9	JHOSEP DANIEL MORERAS BARACALDO	16	04/06/2006	FUTSAL	68.65	171.6	88	179	83
10	YERSON ESTID MORA SILVESTRE	16	17/03/2006	FUTSAL	58.95	170	88.3	175	72.5
11	EVERZON YOHEL ESTEIRA BORGES	16	16/03/2007	FUTSAL	61.4	175.2	91	176.4	61
12	FABIAN MAURICIO GRIJALBA CAMACHO	16	25/12/2006	FUTSAL	51.6	169	77	171.5	68.2
13	EDUARD ALEXANDER AYALA VARON	17	14/03/2006	FUTSAL	81.75	173	89	180	93.3
	MUNICIPIO EVALUADO:			**SAN FRANCISCO DE SALES**					
	FORMADOR:			**HERNAN DAVID FRANCO ROCHA**					

PRUEBAS INICIACIÓN I

























PRUEBAS INICIACIÓN II











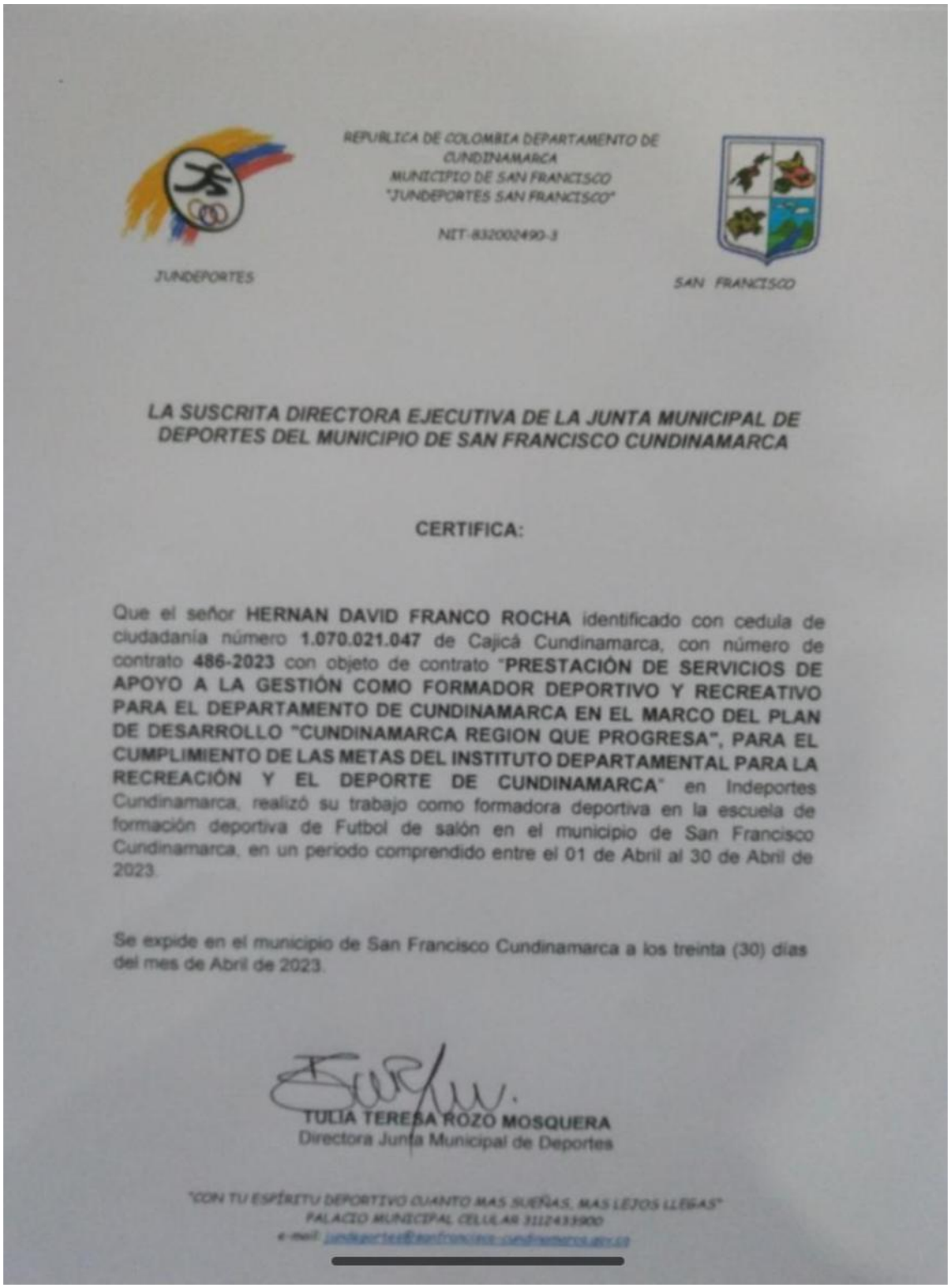


PRUEBAS FUNDAMENTACIÓN

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 11



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

NIT-832002490-3

JUNDEPORTES

SAN FRANCISCO

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

CERTIFICA:

Que el señor **HERNAN DAVID FRANCO ROCHA** identificado con cedula de ciudadanía número **1.070.021.047** de Cajicá Cundinamarca, con número de contrato **486-2023** con objeto de contrato "**PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA**" en Indeportes Cundinamarca, realizó su trabajo como formadora deportiva en la escuela de formación deportiva de Futbol de salón en el municipio de San Francisco Cundinamarca, en un periodo comprendido entre el 01 de Abril al 30 de Abril de 2023.

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

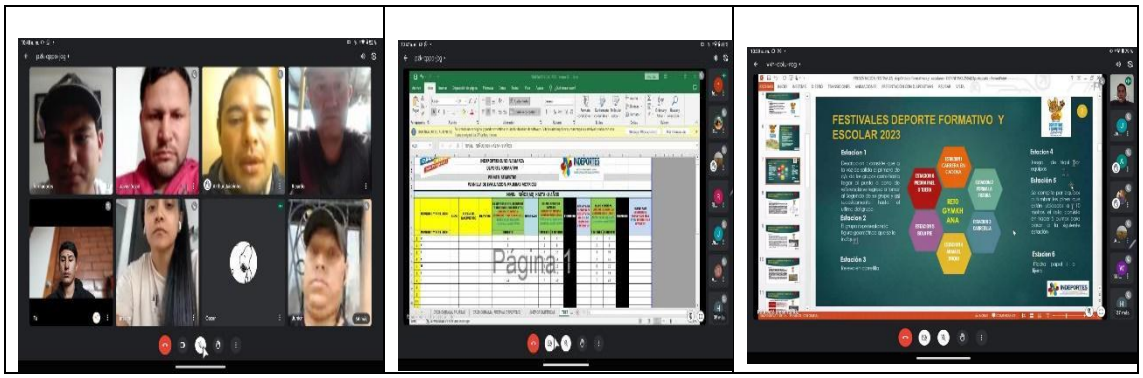
TULIA TERESA ROZO MOSQUERA
Directora Junta Municipal de Deportes

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

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD 12

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

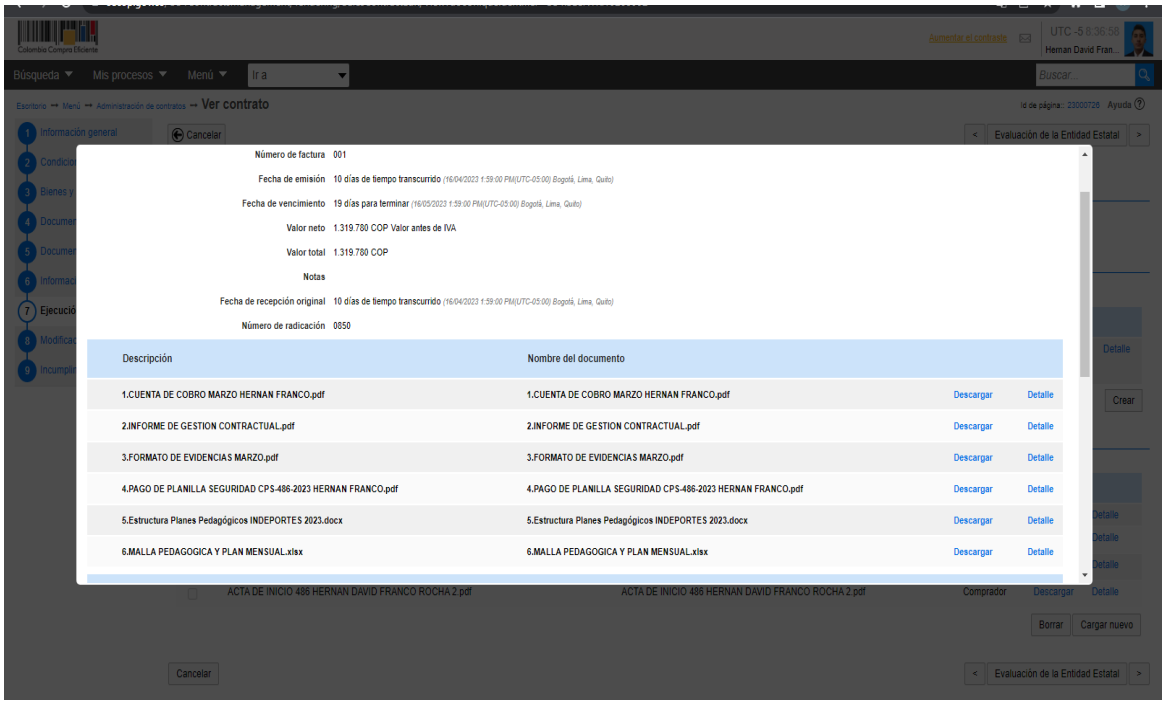
OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 13



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 014

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

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 015



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 016

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Futbol de Salón

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Simón Alejandro
APELLIDOS: Urdaneta Canizales
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 10 MES 05 AÑO 2013
Número de Identificación: 1166464748
Año que cursa: 4° Nombre de la Institución Educativa Inkmalka
Edad: 9 Talla de Calzado: 35 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 2 # 11-370 Villa aura
Nombres y Apellidos del padre: Alejandro Urdaneta Forero
Documento de identidad: 1010173 174 de Bogotá
Teléfono: 3002463910
Nombres y Apellidos de la madre: Luisa Canizales Holguín
Documento de identidad: 10471 2 A 14 de Popayán
Teléfono: 3003051926
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Luisa canizales Holguin
Teléfono en caso de emergencia: 3003051926

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

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

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

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

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

Simón
Firma del Menor:
T.I: 1166464748
CELULAR 3003051926

Luisa Canizales H
Firma del acudiente
C.C. 1061712414
CELULAR 3003051926

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!