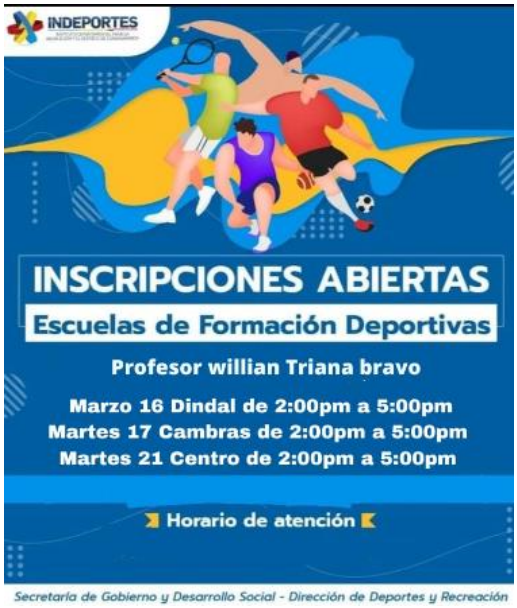
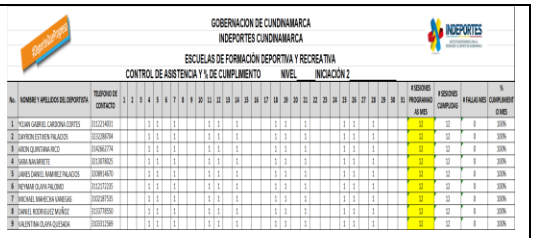
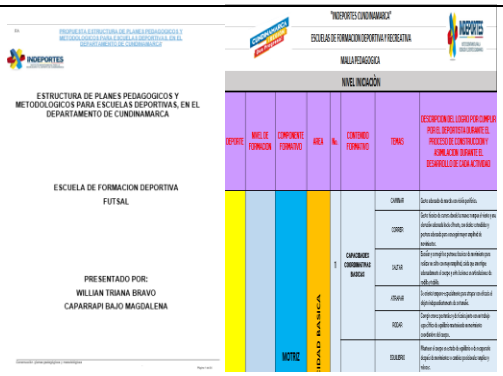
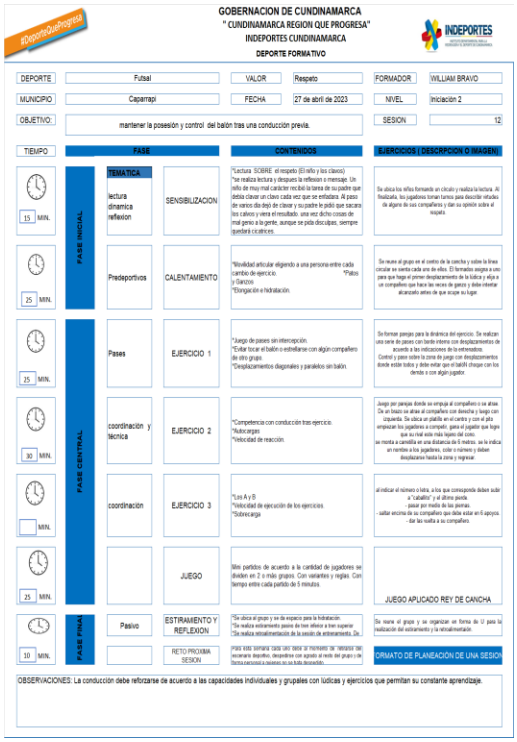
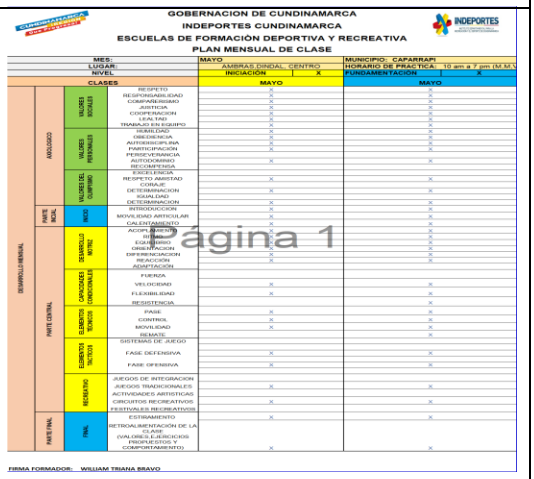
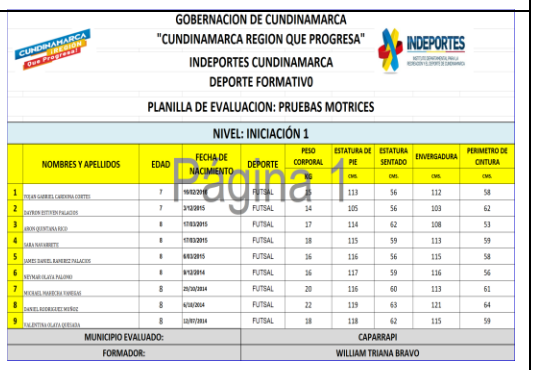
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE ABRIL - CTO 212 -2023			
Nombre del contratista	WILLIAM TRIANA BRAVO		
Número de identificación	79220052	**Tipo de documento**	CÉDULA DE CIUDADANÍA
Período informado	01/04/2023 AL 30/04/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000349 24/02/2023
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN 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 REGION 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.	 Anexo actividad No 01

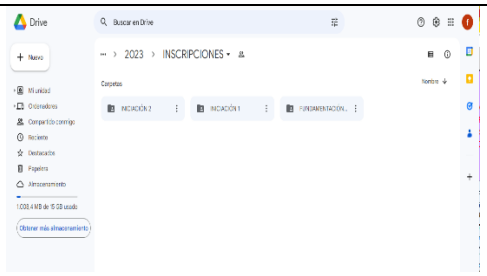
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 2 Anexo actividad No 02
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÓN ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FUTSAL PRESENTADO POR: WILLIAN TRIANA BRAVO CAPARRAPI BAJO MAGDALENA Anexo actividad No 03
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.	 Anexo actividad No 04
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de	

30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO Anexo actividad No 05
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 Anexo actividad No 06
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	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO

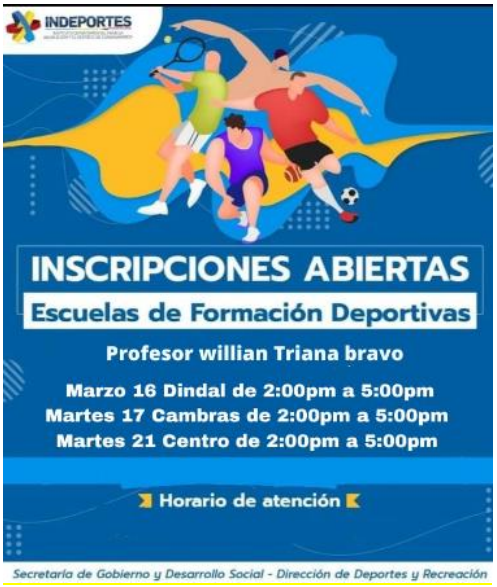
programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	Anexo actividad No 07
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Anexo actividad No 08
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.	 Anexo actividad No 09
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.	

Página 1

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.	 EL SUSCRITO COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE CAPARRAPI CUNDINAMARCA HACE CONSTAR: JOHN FREDY MANCHOLA ALARCÓN Coordinador de Deportes Anexo actividad No 11
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS FESTIVALES
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Anexo actividad No 13
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 este mes no se diligenció el 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	 Descripción / Nombre del documento CUENTA DE COBRO WILLIAM BRAVO MARZO.docx / CUENTA DE COBRO WILLIAM BRAVO MARZO.docx INFORME DE GESTION CONTRACTUAL WILLIAN BRAVO MARZO.docx / INFORME DE GESTION CONTRACTUAL WILLIAN BRAVO MARZO.docx seguridad social.pdf / seguridad social.pdf EVIDENCIA 5 2023 MARZO william bravo.docx / EVIDENCIA 5 2023 MARZO william bravo.docx MALLA PEDAGOGICA 2023.xlsx / MALLA PEDAGOGICA 2023.xlsx estructura planes pedagogicos INDEPORTES.docx / estructura planes pedagogicos INDEPORTES.docx Anexo actividad No 15

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	 Anexo actividad No 16

ACTIVIDAD NO 01



ACTIVIDAD NO 02

INICIACION 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACIÓN 1_____

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	YOJAN GABRIEL CARDONA CORTES	3112214031				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
2	DAYRON ESTIVEN PALACIOS	3232288704				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
3	ARON QUINTANA RICO	3142662774				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
4	SARA NAVARRETE	3213078025				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
5	JAMES DANIEL RAMIREZ PALACIOS	3208914670				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
6	NEYMAR OLAYA PALOMO	3112172235				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
7	MICHAEL MAHECHA VANEGAS	3102187535				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
8	DANIEL RODRIGUEZ MUÑOZ	3133778550				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
9	VALENTINA OLAYA QUESADA	3103312569				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%

INICIACIÓN 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACIÓN 2_____

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	SANTIAGO RAMIREZ GALLO	3214567656			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
2	ANGELICA CORTES	3012678790			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
3	MARIANA ACHURRI	3134532211			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
4	NATALIA BUSTOS SERNA	3167890065			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
5	JEINER ESTIVEN	3114793816			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
6	SAMUEL ZAPATA	3133778550			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				12	11	1	92%
7	SANTIAGO PARRA	3102434363			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
8	CELENA OSTOS	3209579955			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
9	ESMERALDA MARIN	3204772739			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
10	ALEJANDRA MAHECHA	3113452134			1	1		1				1	1		0				1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
11	ALISON BUSTOS	3204567890			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
12	NATALIA ESCOBAR	3213452379			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
13	SAMUEL GARNIA	3119087657			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
14	DARWIN	3113678091			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
15	JESUS EMIRO	3142314565			1	1		1				1	1		1				1	0		1				1	1		1				12	11	1	92%
16	ARLEY LUGO	3206785432			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
17	JHON ALEXIS	3118907894			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
18	MICHAEL LOPEZ	3135674321			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
19	JHENNIFER LOPEZ	3119087654			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
20	JULIANA ESPINOZA	3107661534			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
21	ODERKIN PARRA	3208364596			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
22	ALEJANDRO VANEGAS	3214598755			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
23	EVELYN MARIANA MEDINA GALLEGO	3125597054			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
24	LITZY GINEY OLAYA ALONSO	3012018909			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%

FUNDAMENTACIÓN 3

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____FUNDAMENTACION 1_____

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 PROGRAMAD	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENT
1	DANNA GABRIELA TRIANA BELTRAN	3214567656					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
2	GIMENA MAHECHA TORRES	3012678790					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	VALENTINA PEREZ VILLALBA	3134532211					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	NIKOLL DARIANA TABARES CHAVEZ	3167890065					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
5	LIZETH FERNANDA RIVERA MORENO	3114793816					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
6	MELADY NAHOMY MARIN GARAY	3133778550					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
7	ALEXANDRA ROJAS ROBAYO	3102434363					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
8	NICOLLE YULIANA VIDALES	3209579955					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
9	LAURA CRISTINA TRIANA	3204772739					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
10	ESTEBAN VIRGUEZ	3113452134					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
11	JHONIER STEVEN RUBIO BUSTOS	3204567890					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
12	ANDRES FELIPE RAMIREZ	3213452379					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
13	JHON ESTEVAN CARDONA	3119087657					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
14	EDWIN DAVID PARRA CARO	3113678091					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
15	ALEJANDRO ORTIZ	3142314565					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
16	SAMUEL SALGUERO MARIN	3206785432					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
17	KEVIN SANTIAGO BARRAGAN	3118907894					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
18	BREINER ANDRES VILLALOBOS	3135674321					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
19	JOHAN ESTEVAN HERNANDEZ	3119087654					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
20	ANGEL ARLEY ULLOA PACHON	3107661534					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
21	GINNA LIZETH PALACIO	3208364596					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%

ACTIVIDAD NO 03

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	Gesto adecuado de marcha con visión periférica.
						CORRER	Gesto técnico de carrera donde las manos rompan el viento y una elevación adecuada hacia el frente, con dedos extendidos y postura adecuada para conseguir mayor amplitud de movimientos.
						SALTAR	Enseñar y corregir los patrones basicos de movimiento para realizar un salto con mayoramplitud, caida que amortigue adecuadamente el cuerpo y evite lesiones en articulaciones de rodilla y tobillo.
						ATRAPAR	Se orienta temporo-espacialmente para atrapar con eficacia el objeto independientemente de su tamaño.
						RODAR	Corrgir errores posturales y de técnica junto con un trabajo específfico de equilibrio manteniendo un movimiento coordinativo del cuerpo..
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces.
						RITMO	Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia.
						ANTICIPACION	Proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de una posible situación de juego como respuesta a un estímulo propio o del entorno.
						ORIENTACION	Mantener una clara ubicación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACION	Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes d.el cuerpo
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	Evolucionar lo más rápido y racionalmente posible a una tarea motriz o deportiva.
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	Lograr una coordinación fina de las fases motoras y movimientos parciales individuales manisfestada en exactutd y eficiencia del movimiento en su totalidad.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	El músculo se prepara para mejorar el reclutamiento de sus unidades motoras y donde los tendones y ligamentos se adaptan a la tension que se genera tras el esfuerzo.
						FUERZA RESISTENCIA	Prolongar los movimientos que requieran fuerza para ir generando resistencia en los músculos.
						FUERZA MAXIMA	Activar movimientos con mucho esfuerzo en periodos cortos y con repeticioes.
						FUERZA EXPLOSIVA	Practicar la fuerza por medio de saltos y lanzamientos pliometría.
						FUERZA HIPERTROFIA	Realizar ejercicios enfocados en aumentar la masa muscular.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Mejorar la resistencia-aeróbica por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-
						ANAEROBICA	Mejorar la resistencia-anaeróbica por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas.
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	capacidad de recorrer un espacio determinado en el menor tiempo posible.
						VELOCIDAD DE REACCIÓN	Por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas que permitan ejecutar movimientos rápidos viso-manuales
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares bajo la acción de fuerzas externas, sin que se contraiga la musculatura de las
						ASISTIDA	capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contaccion de los musculos implicados y a la ayuda de otra fuerza
						RESISTIDA	capacidad para alcanzar grandes axcursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados mientras una fuerza externa
						NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA	movimientos espirales y diagonales, que involucran los diferentes planos del espacio.
						BALISTICA	consiste en la realización de un movimiento rápido dentro de los límites externos del rango de movimiento funcional de las

"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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	Gesto adecuado de marcha con visión periférica.
						CORRER	Gesto tecnico de carrera donde las manos rompan el viento y una elevación adecuada hacia el frente, con dedos extendidos y postura adecuada para apreciar la mayor amplitud de
						SALTAR	Enseñar y corregir los patrones básicos de movimiento para realizar un salto con mayoramplitud, caida que amortigue adecuadamente el cuerpo y evite lesiones en articulaciones de
						ATRAPAR	Se orienta temporo-espacialmente para atrapar con eficacia el objeto independientemente de su tamaño.
						RODAR	Corregir errores posturales y de tecnica junto con un trabajo especifffico de equilibrio manteniendo un movimiento coordinativo del cuerpo
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces
						RITMO	Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia.
						ANTICIPACION	Proponer y ejecutar rapidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de una posible situación de juego como respuesta a un estímulo propio o del entorno
						ORIENTACION	Mantener una clara ubicación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACION	Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	Evolucionar lo más rápido y racionalmente posible a una tarea motriz o deportiva.
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	Lograr una coordinación fina de las fases motoras y movimientos parciales individuales manisfestada en exactutd y eficiencia del movimiento en su totalidad.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	El músculo se prepara para mejorar el reclutamiento de sus unidades motoras y donde los tendones y ligamentos se adaptan a la tension que se genera tras el esfuerzo.
						FUERZA RESISTENCIA	Prolongar los movimientos que requieran fuerza para ir generando resistencia en los músculos.
						FUERZA MAXIMA	Activar movimientos con mucho esfuerzo en periodos cortos y con repeticioes.
						FUERZA EXPLOSIVA	Practicar la fuerza por medio de saltos y lanzamientos pliometría.
						FUERZA HIPERTROFIA	Realizar ejercicios enfocados en aumentar la masa muscular.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Mejorar la resistencia-aeróbica por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-
						ANAEROBICA	Mejorar la resistencia-anaeróbica por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas.
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	capacidad de recorrer un espacio determinado en el menor tiempo posible.
						VELOCIDAD DE REACCIÓN	Por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas que permitan ejecutar movimientos rápidos
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares bajo la acción de fuerzas externas, sin que se contraiga la musculatura
						ASISTIDA	capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contaccion de los musculos implicados y a la ayuda
						RESISTIDA	capacidad para alcanzar grandes axcursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados mientras
						NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA	movimientos espirales y diagonales, que involucran los diferentes planos del espacio.
						BALISTICA	consiste en la realización de un movimiento rápido dentro de los límites externos del rango de movimiento funcional de las

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

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

FUTSAL

PRESENTADO POR:

WILLIAN TRIANA BRAVO

CAPARRAPI BAJO MAGDALENA

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

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTSAL
MUNICIPIO:	CAPARRAPI
NOMBRE DEL FORMADOR:	WILLIAM BRAVO TRIANA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM A 10:00 AM	GRUPO		INICIACIÓN 2	INICIACIÓN 1		INICIACIÓN 1			
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO DINDAL	POLIDEPORTIVO CAMBRAS		POLIDEPORTIVO CAMBRAS			
11:00 AM A1: 00 AM	GRUPO		INICIACIÓN 2		INICIACION 2				
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO DINDAL		POLIDEPORTIVO DINDAL				
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 7 P.M.	GRUPO	INICIACION 3		INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO POLICIA		POLIDEPORTIVO POLICIA	POLIDEPORTIVO POLICIA	POLIDEPORTIVO POLICIA			
NOMBRE MONITOR			WILLIAM TRIANA BRAVO						

ACTIVIDAD NO 04

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 21/04 CAMBRAS	**FECHA Y LUGAR: 17/04 CAMBRAS**

	
FECHA Y LUGAR: 22/04 CAMBRAS	**FECHA Y LUGAR: 24/04 CAMBRAS**
INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 21/04 DINDAL	**FECHA Y LUGAR: 16/04 DINDAL**
	
FECHA Y LUGAR: 21/04 DINDAL	**FECHA Y LUGAR: 29/04 DINDAL**

FUNDAMENTACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: 28/03 CENTRO	**FECHA Y LUGAR: 24/03 CENTRO**
	
FECHA Y LUGAR: 24/03 CENTRO	**FECHA Y LUGAR: 28/03 CENTRO**

ACTIVIDAD NO 05

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
8 AÑOS	5	2	0	5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	7
9 AÑOS	4	2	0	4	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	6
10 AÑOS	4	5	0	4	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	9
11 AÑOS	3	2	0	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
12 AÑOS	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	4
13 AÑOS	6	5	0	6	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	11
14 AÑOS	3	3	0	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	6
15 AÑOS	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
16 AÑOS	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
17 AÑOS	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
TOTALES															54

ACTIVIDAD NO 06









ACTIVIDAD NO 07

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**ABRIL**		**MUNICIPIO: CAPARRAPI**		
LUGAR:				AMBRAS,DINDAL, CENTRO		**HORARIO DE PRACTICA**: 10 am a 7 pm (M,M,V		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		
			RESPONSABILIDAD	X		X		
			COMPAÑERISMO	X		X		
			JUSTICIA	X		X		
			COOPERACION	X		X		
			LEALTAD	X		X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		
			OBEDIENCIA	X		X		
			AUTODISCIPLINA	X		X		
			PARTICIPACIÓN	X		X		
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X		X		
			RECOMPENSA					
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA					
			RESPETO AMISTAD	X		X		
			CORAJE					
			DETERMINACION	X		X		
			IGUALDAD					
			DETERMINACION	X		X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		
			RITMO	X		X		
			EQUILIBRIO	X		X		
			ORIENTACION	X		X		
			DIFERENCIACION	X		X		
			REACCIÓN	X		X		
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X		
			RESISTENCIA			X		
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	X		X		
			CONTROL	X		X		
			MOVILIDAD	X		X		
			REMATE			X		
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DE JUEGO					
			FASE DEFENSIVA	X		X		
			FASE OFENSIVA	X		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		

Página 1
Página 2
Página 3
Página 4

FIRMA FORMADOR: **WILLIAM TRIANA BRAVO**

INICIACIÓN 1

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	4 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita pensó que sería lindo si esa persona sabía qué pensaba ella de cada uno, entonces comenzó a destacar las virtudes de las demás personas.	La instructora ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los deportistas toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	* La lleva con balón en la mano. Variante: con más balones. *Elongación pasiva e hidratación.	En una zona de 15x15 metros, los deportistas se ubican esperando la indicación de la formadora. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 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.
30 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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Se debe reforzar aspectos técnicos sobre los temas asignados durante la sesión.

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	5 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Reconocer la importancia que tiene la toma de decisiones.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (El secreto de Saúl) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Saúl era un niño lleno de comodidades y que permanecía incómodo con todo y nada le gustaba hasta que un día conoció a una estatua que le dió una lección importante sobre el respeto a lo que se tiene.	La instructora ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los deportistas toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
 25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Espejos: Ubicarse por parejas e imaginar que son un espejo.	Uno de los jugadores comienza a hacer unos movimientos y su par deberá imitarlos. La idea es que estos movimientos sean inventados y exagerados.
 25 MIN.	FASE CENTRAL	conocimiento del cuerpo	EJERCICIO 1	*Repetición tras el ejemplo. *Uso de música. *Repetición con dinámica de autorreconocimiento.	El formador debe tener un dispositivo con música instrumentalizada, la cual se complementa con sonidos que puedan realizar los jugadores con su cuerpo, por ejemplo, palmas, zapateo, etc., las cuales los niños deben seguir según las indicaciones del formador.
 30 MIN.		conocimiento del cuerpo	EJERCICIO 2	*Aprendizaje guiado. *Liderazgo *Toma de decisiones de acuerdo al cambio de la música.	En el dispositivo el formador debe poner diferentes tipos de sonidos y los jugadores deben realizar un movimiento que represente el sonido, luego el formador va cambiando los sonidos, asegurándose de que impliquen más ritmo y movimiento. Posteriormente se debe poner música más suave y acompañarla con ejercicios de respiración, para hacer consientes a los jugadores de su cuerpo y la relación con su respiración.
 MIN.			EJERCICIO 3		
 25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
 10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Dinámicas que ayudan a mejorar la comunicación grupal y el liderazgo.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	7 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Desarrollar el hábito del buen control y pase para realizar actividades que le involucren			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Itzelina y los rayos del sol) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Itzelina era una niña muy curiosa que se propuso subir a la montaña más alta y coger todos los rayos del sol para ella pero en su recorrido le cuenta sus intenciones a una ardilla.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	* La lleva con balón en la mano. Variante: con más balones. *Elongación pasiva.	En una zona de 15x15 metros, los jugadores se ubican esperando la indicación del formador. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	*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.
30 MIN.		Velocidad de reacción.	EJERCICIO 2	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	1-pases mas accion de remate 2- pase + salto de vallas 3- conduccion en zig-za 
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaiòn.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Los ejercicios técnicos que requieren de una autoevaluación son adecuados para reforzar saberes previos.

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	11 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	favorecer la conciencia de los movimientos corporales			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el cordero envidioso) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El cordero vivía envidiando la suerte de los demás y le daba rabia y no disfrutaba de las bendiciones que recibía.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Acuáticos *Movilidad articular *Elongación e hidratación.	Cuando el formador diga acuáticos con terrestres y voladores, forman grupos de cinco, que deberán integrarse y preguntar el nombre y el animal que les ha tocado. Luego los NNA se organizan en círculo y el formador a cada uno le menciona un animal que puede ser volador, terrestre o acuático; cuando el formador de la orden los que tienen los animales voladores forman un equipo rápidamente y deberán
25 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio y coordinación	EJERCICIO 1	*Juego de velocidad * Reacción acústica. *Coordinación	Se organiza a los jugadores por parejas y a cada una se les entrega un elemento (aro, balón, bola de papel). Cada pareja se ubica mirándose a dos pasos de distancia entre sí, el formador da la instrucción de lanzar el objeto solo con la mano derecha (varias repeticiones), luego solo con la mano izquierda (varias repeticiones). Se le indica a la pareja que den dos pasos
30 MIN.		equilibrio y coordinación	EJERCICIO 2	* Trabajo en equipo. *Coordinación viso manual *series y repeticiones por tiempo	en dos círculos y a cada grupo se le entrega un balon (o cualquier otro elemento que sirva para la actividad), el cual pasan rápidamente con el pie que no es dominante y se aseguran de no pasarlo a uno de los jugadores que ya lo haya tocado; si alguno se equivoca o no hace el pase, debe realizar un trote suave alrededor del círculo, mientras que continúa el juego. Para la segunda ronda se les solicita de cada círculo que den tres pasos atrás y repitan la instrucción. Para la tercera ronda
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Este tipo de dinámicas ayuda a afianzar el trabajo en equipo.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	12 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Afianzar la conducción como medio para el aprendizaje y disfrute del juego.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el arbol de la escuela) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El respeto al entorno es un valor esencial que se aprende desde pequeño y este cuento narra la historia de un niño que comienza una relación muy especial con un árbol que hay en su escuela al punto que con sus cuidados lo ayuda a crecer.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cojidas individual o grupal. Con tiempo entre cada repetición. * Movilidad Articular especifica. *Elongación e hidratación.	Se hace señalización 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.
20 MIN.	FASE CENTRAL	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.
20 MIN.		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.		control y pase	EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: La repetición a través de la lúdica permite el aprendicaje contínuo de aspectos técnicos.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	14 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Reconocer las diferencias de estímulos auditivos y visuales.			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el asco y el caballo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Esta nos enseña la importancia de cuida, respetar y acompañar a las personas que amamos no solo en los buenos momentos.	Se ubica los niños formando un circulo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Expresión corporal	EJERCICIO 1	*Circuito coordinativo. *Slalom y conducción. *Desplazamiento en diagonal y conducción. *Desplazamiento lateral y conducción.	El formador debe poner musica y pide a los jugadores que realicen un movimiento que se asocie con el sonido que está escuchando. Se dividen en parejas, uno de ellos toma el rol de marioneta y otro de titiritero, quien orienta los movimientos en varias fases. El titiritero le indica a su compañero (marioneta) qué movimientos debe realizar (saltar, agacharse,) teniendo en cuenta los ritmos musicales. El titiritero debe con su cuerpo hacer movimientos cortos, una vez los termine se queda congelado y la marioneta los repite tal cual. Lo ideal es que empiece de forma ascendente, por ejemplo, inician con movimientos de sus extremidades inferiores, posteriormente movimientos de su tronco y así sucesivamente.
30 MIN.		control, pase y desplazamiento	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.
MIN.			EJERCICIO 3		
2 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Las dinámicas de roles para afianzar la autoconfianza

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	18 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Incluir dinámicas donde las capacidades condicionales se refuercen de forma espontánea.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El patito feo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Es un gran ejemplo de aceptación a las diferencias y la aceptación. El patito es humillado y señalado por su "fealdad" y es juzgado solo por su apariencia. el patito fortaleció su autoestima y descubrió que no era feo, sino diferente.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cadena Humana *Movilidad articular *Elongación e hidratación.	Se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es de 20x20 metros. El jugador que se salga de la zona de juego, debe unirse a la cadena humana hasta el final del mismo. Si un jugador se suelta de la cadena y atrapan a otro jugador, no valdrá y deberán reiniciar ese proceso.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	*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.
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	* 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 posición
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Es necesario incluir las capacidades coordinativas y condicionales de forma lúdica dentro de los grupos de trabajo.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	19 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Generar confianza de liderar dinámicas			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El envidioso) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. La envidia es un sentimiento que lleva a perder el respeto por los demás y evita nuestra felicidad.	Se ubica los niños formando un circulo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular eligiendo a una persona entre cada cambio de ejercicio. *Patos y Ganzos *Elongación e hidratación.	Se reune al grupo en el centro de la cancha y sobre la línea circular se sienta cada uno de ellos. El formados asigna a uno para que haga el primer desplazamiento de la lúdica y elija a un compañero que hace las veces de ganzo y debe intentar alcanzarlo antes de que ocupe su lugar.
20 MIN.	FASE CENTRAL	confianza	EJERCICIO 1	*Manejo de roles *Seguir las instrucciones en un circuito demarcado. *Apender a dar indicaciones	El formador delimita un espacio, donde ubicara diferentes objetos distribuidos en el escenario. El objetivo es jugar a las estatuas, para ello, los jugadores recorrerán el espacio con un trote suave, al escuchar la palabra estatuas deben quedarse quietos, simbolizando el movimiento de un deporte les guste. El primer niño(a) que se mueva se le da la instrucción de cerrar los ojos y buscar uno de los objetos que previamente el formador ubicó en el lugar. Debe procurar
20 MIN.		confianza	EJERCICIO 2	*Manejo de roles *Seguir las instrucciones en un circuito demarcado. *Apender a dar indicaciones	Posteriormente, se divide el grupo en dos y se organizan en dos filas en frente de los circuitos que el formador debe diseñar previamente. Todos en fila deben recorrerlo y memorizarlo. Después, se le vendan los ojos uno por uno para recorrer el circuito, mientras sus compañeros les brindarán todas las indicaciones (no debe haber contacto físico, solo verbal). Luego, se devuelve por el circuito con los ojos
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Estos ejercicios permiten a los jugadores aprender a dar indicaciones y comunicarse en los diferentes juegos, lúdicas o competencias.

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	21 de abril d 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer la conducción con ejercicios dinámicos y llamativos.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Flori la jardinera) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Nos muestra a Flori muy implicada en el respeto y cuidado de la vida vegetal. Esa misma ayuda y cuidado que ella presta a la naturaleza, le es devuelta al final de la historia. si ayudamos a la naturaleza, ella hará lo mismo por nosotros.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad aricular tipo FIFA *Quita colitas *Elongación e hidratación.	Los jugadores ubican un peto que se le fue entregado por el formador en el elástico de la pantaloneta. En una zona de 20x20 metros, deberán moverse constantemente para evitar que el jugador elegido les robe el peto. Si lo hacen, deberá sumarse e ir robando el peto de otro jugador.
25 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.	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.
30 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.
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINA	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratacion. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Mantener y reforzar constantemente los aspectos básicos de conducción general.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	25 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Reforzar las capacidades coordinativas por medio de circuitos dinámicos.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El elefante Bernardo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Bernardo era un elefante que hacía travesuras y se reía de los demás hasta que un día tuvo un incidente y cuando pidió ayuda, nadie se la brindo. Un mono que había visto sus travesuras le dijo que le ayudaría si prometía dejar de reirse y no hacía más travesuras.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
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
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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratacion. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Los ejercicios coordinativos deben estar presentes de forma constante en las sesiones.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	26 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Incorporar superficies de contacto para control y pase.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Las conejitas que no sabían respetar) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El abuelo conejo le da a sus nietas la tarea de escribir disculpa cada vez que faltaran al respeto los demás. tuvieron que escribirlo tantas veces que decidieron no volver a irrespetar. Él les pidió que borraran las palabras y ellas se dieron cuenta que no quedaba igual que al principio. La palabras quedan en el	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular tipo FIFA *Ponchados *Elongación e hidratación.	En una zona de 20x20 metros los jugadores se dividen en 2 grupos. Uno de ellos debe estar dentro de la zona demarcada y el otro debe estar fuera de ella. El juego consiste en evitar ser ponchados por el equipo rival que no puede ingresar a la zona de juego pero si lanzar pelotas o recoger las mismas cuando es ponchado algún jugador. Jugador ponchado, jugador que descansa.
25 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.
30 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.	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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratacion. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Se debe reforzar las diferentes superficies de contacto para que el jugador tenga variabilidad en la resolución de jugadas.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	28 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón tras una conducción previa.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El niño y los clavos) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Un niño de muy mal carácter recibió la tarea de su padre que debía clavar un clavo cada vez que se enfadara. Al paso de varios día dejó de clavar y su padre le pidió que sacara los calvos y viera el resultado. una vez dicho cosas de mal genio a la gente, aunque se pida disculpas, siempre quedará	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular eligiendo a una persona entre cada cambio de ejercicio. *Patos y Ganzos *Elongación e hidratación.	Se reune al grupo en el centro de la cancha y sobre la línea circular se sienta cada uno de ellos. El formados asigna a uno para que haga el primer desplazamiento de la lúdica y elija a un compañero que hace las veces de ganzo y debe intentar alcanzarlo antes de que ocupe su lugar.
25 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.
30 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
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINA	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES: La conducción debe reforzarse de acuerdo a las capacidades individuales y grupales con lúdicas y ejercicios que permitan su constante aprendizaje.

INICIACIÓN 2

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	3 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Incluir dinámicas donde las capacidades condicionales se refuercen de forma espontánea.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Itzelina y los rayos del sol) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Itzelina era una niña muy curiosa que se propuso subir a la montaña más alta y coger todos los rayos del sol para ella pero en su recorrido le cuenta sus intenciones a una ardilla, a un árbol y a un gallo quienes les pidieron que les dejara unos rayitos para llevar a cabo sus labores. Al llegar ella decidió solo contemplar los rayos del sol porque entendió que estos son esenciales para la vida.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	* La lleva con balón en la mano. Variante: con más balones. *Elongación pasiva.	En una zona de 15x15 metros, los deportistas se ubican esperando la indicación de la formadora. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 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 .
30 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
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Es necesario incluir las capacidades coordinativas y condicionales de forma lúdica dentro de los grupos de trabajo.

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	4 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Reconocer la importancia que tiene la toma de decisiones.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (El secreto de Saúl) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Saúl era un niño lleno de comodidades y que permanecía incómodo con todo y nada le gustaba hasta que un día conoció a una estatua que le dió una lección importante sobre el respeto a lo que se tiene.	La instructora ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los deportistas toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
 25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Espejos: Ubicarse por parejas e imaginar que son un espejo.	Uno de los jugadores comienza a hacer unos movimientos y su par deberá imitarlos. La idea es que estos movimientos sean inventados y exagerados.
 25 MIN.	FASE CENTRAL	conocimiento del cuerpo	EJERCICIO 1	*Repetición tras el ejemplo. *Uso de música. *Repetición con dinámica de autorreconocimiento.	El formador debe tener un dispositivo con música instrumentalizada, la cual se complementa con sonidos que puedan realizar los jugadores con su cuerpo, por ejemplo, palmas, zapateo, etc., las cuales los niños deben seguir según las indicaciones del formador.
 30 MIN.		conocimiento del cuerpo	EJERCICIO 2	*Aprendizaje guiado. *Liderazgo *Toma de decisiones de acuerdo al cambio de la música.	En el dispositivo el formador debe poner diferentes tipos de sonidos y los jugadores deben realizar un movimiento que represente el sonido, luego el formador va cambiando los sonidos, asegurándose de que impliquen más ritmo y movimiento. Posteriormente se debe poner música más suave y acompañarla con ejercicios de respiración, para hacer consientes a los jugadores de su cuerpo y la relación con su respiración.
 MIN.			EJERCICIO 3		
 25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
 10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Dinámicas que ayudan a mejorar la comunicación grupal y el liderazgo.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	6 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Enfatizar en el uso de las capacidades condicionales dentro de las actividades.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el árbol de la escuela) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El respeto al entorno es un valor esencial que se aprende desde pequeño y este cuento narra la historia de un niño que comienza una relación muy especial con un árbol que hay	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cojidas individual o grupal. Con tiempo entre cada repetición. * Movilidad Articular especifica. *Elongación e hidratación.	En una zona de 15x15 metros, los jugadores se ubican esperando la indicación del formador. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	*Comandos *Uso de aros, platillos, balones. *Coordinación *Asimilación de información y resolución de problemas.	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.
30 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 2	*Coordinación visomanual y visopédica *Pliometría *Series 3 y repeticiones 10 *Pausa entre series e hidratación al finalizar circuito.	1-pases mas accion de remate 2- pase + salto de vallas 3- conduccion en zig-za
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	
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Promover el uso constante de trabajos que involucren la velocidad y resistencia anaeróbica dentro de las lúdicas y ejercicios.

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	10 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	favorecer la conciencia de los movimientos corporales			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el cordero envidioso) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El cordero vivía envidiando la suerte de los demás y le daba rabia y no disfrutaba de las bendiciones que recibía.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Acuáticos *Movilidad articular *Elongación e hidratación.	Cuando el formador diga acuáticos con terrestres y voladores, forman grupos de cinco, que deberán integrarse y preguntar el nombre y el animal que les ha tocado. Luego los NNA se organizan en círculo y el formador a cada uno le menciona un animal que puede ser volador, terrestre o acuático; cuando el formador de la orden los que tienen los animales voladores forman un equipo rápidamente y deberán
25 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio y coordinación	EJERCICIO 1	*Juego de velocidad * Reacción acústica. *Coordinación	Se organiza a los jugadores por parejas y a cada una se les entrega un elemento (aro, balón, bola de papel). Cada pareja se ubica mirándose a dos pasos de distancia entre sí, el formador da la instrucción de lanzar el objeto solo con la mano derecha (varias repeticiones), luego solo con la mano izquierda (varias repeticiones). Se le indica a la pareja que den dos pasos
30 MIN.		equilibrio y coordinación	EJERCICIO 2	* Trabajo en equipo. *Coordinación viso manual *series y repeticiones por tiempo	en dos círculos y a cada grupo se le entrega un balón (o cualquier otro elemento que sirva para la actividad), el cual pasan rápidamente con el pie que no es dominante y se aseguran de no pasarlo a uno de los jugadores que ya lo haya tocado; si alguno se equivoca o no hace el pase, debe realizar un trote suave alrededor del círculo, mientras que continúa el juego. Para la segunda ronda se les solicita de cada círculo que den tres pasos atrás y repitan la instrucción. Para la tercera ronda
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Este tipo de dinámicas ayuda a afianzar el trabajo en equipo.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	11 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Realizar ejercicios que mejoren la técnica en gestos técnicos que incluyan una fuerza previa.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El patito feo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Es un gran ejemplo de aceptación a las diferencias y la aceptación. El patito es humillado y señalado por su "fealdad" y es juzgado solo por su apariencia. el patito fortaleció su autoestima y descubrió que no era feo, sino diferente.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cadena Humana *Movilidad articular *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.
20 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.	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.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	* Reacción acústica. *Coordinación *Fuerza autocarga	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.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: La autocarga debe irse involucrando paulatinamente sin incluir gestos netamente del deporte.

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	13 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Reconocer las diferencias de estímulos auditivos y visuales.			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el asco y el caballo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Esta nos enseña la importancia de cuida, respetar y acompañar a las personas que amamos no solo en los buenos momentos.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Expresión corporal	EJERCICIO 1	*Circuito coordinativo. *Slalom y conducción. *Desplazamiento en diagonal y conducción. *Desplazamiento lateral y conducción.	El formador debe poner música y pide a los jugadores que realicen un movimiento que se asocie con el sonido que está escuchando. Se dividen en parejas, uno de ellos toma el rol de marioneta y otro de titiritero, quien orienta los movimientos en varias fases. El titiritero le indica a su compañero (marioneta) qué movimientos debe realizar (saltar, agacharse,) teniendo en cuenta los ritmos musicales. El titiritero debe con su cuerpo hacer movimientos cortos, una vez los termine se queda congelado y la marioneta los repite tal cual. Lo ideal es que empiece de forma ascendente, por ejemplo, inician con movimientos de sus extremidades inferiores, posteriormente movimientos de su tronco y así sucesivamente.
30 MIN.		control, pase y desplazamiento	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.
MIN.			EJERCICIO 3		
2 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Las dinámicas de roles para afianzar la autoconfianza

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	17 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Asignar metas dentro de los ejercicios para mayor interés.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Flori la jardinera) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Nos muestra a Flori muy implicada en el respeto y cuidado de la vida vegetal. Esa misma ayuda y cuidado que ella presta a la naturaleza, le es devuelta al final de la historia. si ayudamos a la naturaleza, ella hará lo mismo por nosotros.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad aricular tipo FIFA *Quita colitas *Elongación e hidratación.	Los jugadores ubican un peto que se le fue entregado por el formador en el elástico de la pantaloneta. En una zona de 20x20 metros, deberán moverse constantemente para evitar que el jugador elegido les robe el peto. Si lo hacen, deberá sumarse e ir robando el peto de otro jugador.
25 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.
30 MIN.		Finalización	EJERCICIO 2	*Finalización con conducción previa 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.
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
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: La competencia y los trabajos de finalización para generar mayor grado de concentración en la meta trasada.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	18 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Generar confianza de liderar dinámicas			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El envidioso) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. La envidia es un sentimiento que lleva a perder el respeto por los demás y evita nuestra felicidad.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular eligiendo a una persona entre cada cambio de ejercicio. *Patos y Ganzos *Elongación e hidratación.	Se reune al grupo en el centro de la cancha y sobre la línea circular se sienta cada uno de ellos. El formados asigna a uno para que haga el primer desplazamiento de la lúdica y elija a un compañero que hace las veces de ganzo y debe intentar alcanzarlo antes de que ocupe su lugar.
20 MIN.	FASE CENTRAL	confianza	EJERCICIO 1	*Manejo de roles *Seguir las instrucciones en un circuito demarcado. *Apender a dar indicaciones	El formador delimita un espacio, donde ubicara diferentes objetos distribuidos en el escenario. El objetivo es jugar a las estatuas, para ello, los jugadores recorrerán el espacio con un trote suave, al escuchar la palabra estatuas deben quedarse quietos, simbolizando el movimiento de un deporte les guste. El primer niño(a) que se mueva se le da la instrucción de cerrar los ojos y buscar uno de los objetos que previamente el formador ubicó en el lugar. Debe procurar
20 MIN.		confianza	EJERCICIO 2	*Manejo de roles *Seguir las instrucciones en un circuito demarcado. *Apender a dar indicaciones	Posteriormente, se divide el grupo en dos y se organizan en dos filas en frente de los circuitos que el formador debe diseñar previamente. Todos en fila deben recorrerlo y memorizarlo. Después, se le vendan los ojos uno por uno para recorrer el circuito, mientras sus compañeros les brindarán todas las indicaciones (no debe haber contacto físico, solo verbal). Luego, se devuelve por el circuito con los ojos
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Estos ejercicios permiten a los jugadores aprender a dar indicaciones y comunicarse en los diferentes juegos, lúdicas o competencias.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	20 de abril d 2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer la conducción con ejercicios dinámicos y llamativos.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Flori la jardinera) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Nos muestra a Flori muy implicada en el respeto y cuidado de la vida vegetal. Esa misma ayuda y cuidado que ella presta a la naturaleza, le es devuelta al final de la historia. si ayudamos a la naturaleza, ella hará lo mismo por nosotros.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad aricular tipo FIFA *Quita colitas *Elongación e hidratación.	Los jugadores ubican un peto que se le fue entregado por el formador en el elástico de la pantaloneta. En una zona de 20x20 metros, deberán moverse constantemente para evitar que el jugador elegido les robe el peto. Si lo hacen, deberá sumarse e ir robando el peto de otro jugador.
25 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.	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.
30 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.
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Mantener y reforzar constantemente los aspectos básicos de conducción general.

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	24 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Reforzar las capacidades coordinativas por medio de circuitos dinámicos.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El elefante Bernardo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Bernardo era un elefante que hacía travesuras y se reía de los demás hasta que un día tuvo un incidente y cuando pidió ayuda, nadie se la brindo. Un mono que había visto sus travesuras le dijo que le ayudaría si prometía dejar de reirse y no hacía más travesuras.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
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
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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN	FASE FINA	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Los ejercicios coordinativos deben estar presentes de forma constante en las sesiones.

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	25 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Incorporar superficies de contacto para control y pase.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Las conejitas que no sabían respetar) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El abuelo conejo le da a sus nietas la tarea de escribir disculpa cada vez que faltaran al respeto los demás. tuvieron que escribirlo tantas veces que decidieron no volver a irrespetar. Él les pidió que borraran las palabras y ellas se dieron cuenta que no quedaba igual que al principio. La palabras quedan en el	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular tipo FIFA *Ponchados *Elongación e hidratación.	En una zona de 20x20 metros los jugadores se dividen en 2 grupos. Uno de ellos debe estar dentro de la zona demarcada y el otro debe estar fuera de ella. El juego consiste en evitar ser ponchados por el equipo rival que no puede ingresar a la zona de juego pero si lanzar pelotas o recoger las mismas cuando es ponchado algún jugador. Jugador ponchado, jugador que descansa.
25 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.
30 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.	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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Se debe reforzar las diferentes superficies de contacto para que el jugador tenga variabilidad en la resolución de jugadas.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	27 de abril de 2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón tras una conducción previa.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El niño y los clavos) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Un niño de muy mal carácter recibió la tarea de su padre que debía clavar un clavo cada vez que se enfadara. Al paso de varios día dejó de clavar y su padre le pidió que sacara los calvos y viera el resultado. una vez dicho cosas de mal genio a la gente, aunque se pida disculpas, siempre quedará	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular eligiendo a una persona entre cada cambio de ejercicio. *Patos y Ganzos *Elongación e hidratación.	Se reune al grupo en el centro de la cancha y sobre la línea circular se sienta cada uno de ellos. El formados asigna a uno para que haga el primer desplazamiento de la lúdica y elija a un compañero que hace las veces de ganzo y debe intentar alcanzarlo antes de que ocupe su lugar.
25 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.
30 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
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES: La conducción debe reforzarse de acuerdo a las capacidades individuales y grupales con lúdicas y ejercicios que permitan su constante aprendizaje.

FUNDAMENTACIÓN 3

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	5 de abril de 2023	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	Realizar ejercicios técnicos que generen competencia intragrupal.			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Itzelina y los rayos del sol) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Itzelina era una niña muy curiosa que se propuso subir a la montaña más alta y coger todos los rayos del sol para ella pero en su recorrido le cuenta sus intenciones a una ardilla, a un árbol y a un gallo quienes les pidieron que les dejara unos rayitos para llevar a cabo sus labores. Al llegar ella decidió solo contemplar los rayos del sol porque entendió que estos son esenciales para la vida.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	* La lleva con balón en la mano. Variante: con más balones. *Elongación pasiva.	En una zona de 15x15 metros, los deportistas se ubican esperando la indicación de la formadora. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 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 alredor 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 físicos.
30 MIN.	FASE CENTRAL — 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.
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
25 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL — Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Es necesario incluir las capacidades coordinativas y condicionales de forma lúdica dentro de los grupos de trabajo.

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	6 de abril de 2023	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	Reconocer la importancia que tiene la toma de decisiones.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (El secreto de Saúl) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Saúl era un niño lleno de comodidades y que permanecía incómodo con todo y nada le gustaba hasta que un día conoció a una estatua que le dió una lección importante sobre el respeto a lo que se tiene.	La instructora ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los deportistas toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Espejos: Ubicarse por parejas e imaginar que son un espejo.	Uno de los jugadores comienza a hacer unos movimientos y su par deberá imitarlos. La idea es que estos movimientos sean inventados y exagerados.
25 MIN.	FASE CENTRAL	conocimiento del cuerpo	EJERCICIO 1	*Repetición tras el ejemplo. *Uso de música. *Repetición con dinámica de autorreconocimiento.	El formador debe tener un dispositivo con música instrumentalizada, la cual se complementa con sonidos que puedan realizar los jugadores con su cuerpo, por ejemplo, palmas, zapateo, etc., las cuales los niños deben seguir según las indicaciones del formador.
30 MIN.		conocimiento del cuerpo	EJERCICIO 2	*Aprendizaje guiado. *Liderazgo *Toma de decisiones de acuerdo al cambio de la música.	En el dispositivo el formador debe poner diferentes tipos de sonidos y los jugadores deben realizar un movimiento que represente el sonido, luego el formador va cambiando los sonidos, asegurándose de que impliquen más ritmo y movimiento. Posteriormente se debe poner música más suave y acompañarla con ejercicios de respiración, para hacer consientes a los jugadores de su cuerpo y la relación con su respiración.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Dinámicas que ayudan a mejorar la comunicación grupal y el liderazgo.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	7 de abril de 2023	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	Fortalecer la conducción con ejercicios dinámicos y llamativos.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El niño y los clavos) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Un niño de muy mal carácter recibió la tarea de su padre que debía clavar un clavo cada vez que se enfadara. Al paso de varios día dejó de clavar y su padre le pidió que sacara los calvos y viera el resultado. una vez dicho cosas de mal	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
 25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular eligiendo a una persona entre cada cambio de ejercicio. *Patos y Ganzos *Elongación e hidratación.	Se reune al grupo en el centro de la cancha y sobre la línea circular se sienta cada uno de ellos. El formados asigna a uno para que haga el primer desplazamiento de la lúdica y elija a un compañero que hace las veces de ganzo y debe intentar alcanzarlo antes de que ocupe su lugar.
 25 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.	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.
 30 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
 MIN.		coordinación	EJERCICIO 3		
 25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
 10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Mantener y reforzar constantemente los aspectos básicos de conducción general.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	12 de abril de 2023	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	favorecer la conciencia de los movimientos corporales			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el cordero envidioso) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El cordero vivia envidiando la suerte de los demás y le daba rabia y no disfrutaba de las bendiciones que recibía.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Acuáticos *Movilidad articular *Elongación e hidratación.	Cuando el formador diga acuáticos con terrestres y voladores, forman grupos de cinco, que deberán integrarse y preguntar el nombre y el animal que les ha tocado. Luego los NNA se organizan en círculo y el formador a cada uno le menciona un animal que puede ser volador, terrestre o acuático; cuando el formador de la orden los que tienen los animales voladores forman un equipo rápidamente y deberán
25 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio y coordinación	EJERCICIO 1	*Juego de velocidad * Reacción acústica. *Coordinación	Se organiza a los jugadores por parejas y a cada una se les entrega un elemento (aro, balón, bola de papel). Cada pareja se ubica mirándose a dos pasos de distancia entre sí, el formador da la instrucción de lanzar el objeto solo con la mano derecha (varias repeticiones), luego solo con la mano izquierda (varias repeticiones). Se le indica a la pareja que den dos pasos
30 MIN.		equilibrio y coordinación	EJERCICIO 2	* Trabajo en equipo. *Coordinación viso manual *series y repeticiones por tiempo	en dos círculos y a cada grupo se le entrega un balón (o cualquier otro elemento que sirva para la actividad), el cual pasan rápidamente con el pie que no es dominante y se aseguran de no pasarlo a uno de los jugadores que ya lo haya tocado; si alguno se equivoca o no hace el pase, debe realizar un trote suave alrededor del círculo, mientras que continúa el juego. Para la segunda ronda se les solicita de cada círculo que den tres pasos atrás y repitan la instrucción. Para la tercera ronda
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Este tipo de dinámicas ayuda a afianzar el trabajo en equipo.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	13 de abril de 2023	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	Realizar ejercicios que mejoren la técnica en gestos técnicos que incluyan una fuerza previa.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El patito feo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Es un gran ejemplo de aceptación a las diferencias y la aceptación. El patito es humillado y señalado por su "fealdad" y es juzgado solo por su apariencia. el patito fortaleció su autoestima y descubrió que no era feo, sino diferente.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cadena Humana *Movilidad articular *Elongación e hidratación.	Se hace señalización 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.
20 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.	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.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	* Reacción acústica. *Coordinación *Fuerza autocarga	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.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: La autocarga debe irse involucrando paulatinamente sin incluir gestos netamente del deporte.

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	14 de abril de 2023	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	Reconocer las diferencias de estímulos auditivos y visuales.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el asco y el caballo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Esta nos enseña la importancia de cuida, respetar y acompañar a las personas que amamos no solo en los buenos momentos.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Expresión corporal	EJERCICIO 1	*Circuito coordinativo. *Slalom y conducción. *Desplazamiento en diagonal y conducción. *Desplazamiento lateral y conducción.	El formador debe poner música y pide a los jugadores que realicen un movimiento que se asocie con el sonido que está escuchando. Se dividen en parejas, uno de ellos toma el rol de marioneta y otro de titiritero, quien orienta los movimientos en varias fases. El titiritero le indica a su compañero (marioneta) qué movimientos debe realizar (saltar, agacharse,) teniendo en cuenta los ritmos musicales. El titiritero debe con su cuerpo hacer movimientos cortos, una vez los termine se queda congelado y la marioneta los repite tal cual. Lo ideal es que empiece de forma ascendente, por ejemplo, inician con movimientos de sus extremidades inferiores, posteriormente movimientos de su tronco y así sucesivamente.
30 MIN.		control, pase y desplazamiento	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.
MIN.			EJERCICIO 3		
2 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Las dinámicas de roles para afianzar la autoconfianza

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	19 de abril de 2023	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	Incorporar superficies de contacto para control y pase.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Las conejitas que no sabían respetar) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El abuelo conejo le da a sus nietas la tarea de escribir disculpa cada vez que faltaran al respeto los demás. tuvieron que escribirlo tantas veces que decidieron no volver a irrespetar. Él les pidió que borraran las palabras y ellas se dieron cuenta que no quedaba igual que al principio. La palabras quedan en el	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular tipo FIFA *Ponchados *Elongación e hidratación.	En una zona de 20x20 metros los jugadores se dividen en 2 grupos. Uno de ellos debe estar dentro de la zona demarcada y el otro debe estar fuera de ella. El juego consiste en evitar ser ponchados por el equipo rival que no puede ingresar a la zona de juego pero si lanzar pelotas o recoger las mismas cuando es ponchado algún jugador. Jugador ponchado, jugador que descansa.
25 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.
30 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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Se debe reforzar las diferentes superficies de contacto para que el jugador tenga variabilidad en la resolución de jugadas.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	20 de abril de 2023	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	Generar confianza de liderar dinámicas			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El envidioso) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. La envidia es un sentimiento que lleva a perder el respeto por los demás y evita nuestra felicidad.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular eligiendo a una persona entre cada cambio de ejercicio. *Patos y Ganzos *Elongación e hidratación.	Se reune al grupo en el centro de la cancha y sobre la línea circular se sienta cada uno de ellos. El formados asigna a uno para que haga el primer desplazamiento de la lúdica y elija a un compañero que hace las veces de ganzo y debe intentar alcanzarlo antes de que ocupe su lugar.
20 MIN.	FASE CENTRAL	confianza	EJERCICIO 1	*Manejo de roles *Seguir las instrucciones en un circuito demarcado. *Apender a dar indicaciones	El formador delimita un espacio, donde ubicara diferentes objetos distribuidos en el escenario. El objetivo es jugar a las estatuas, para ello, los jugadores recorrerán el espacio con un trote suave, al escuchar la palabra estatuas deben quedarse quietos, simbolizando el movimiento de un deporte les guste. El primer niño(a) que se mueva se le da la instrucción de cerrar los ojos y buscar uno de los objetos que previamente el formador ubicó en el lugar. Debe procurar
20 MIN.		confianza	EJERCICIO 2	*Manejo de roles *Seguir las instrucciones en un circuito demarcado. *Apender a dar indicaciones	Posteriormente, se divide el grupo en dos y se organizan en dos filas en frente de los circuitos que el formador debe diseñar previamente. Todos en fila deben recorrerlo y memorizarlo. Después, se le vendan los ojos uno por uno para recorrer el circuito, mientras sus compañeros les brindarán todas las indicaciones (no debe haber contacto físico, solo verbal). Luego, se devuelve por el circuito con los ojos
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Estos ejercicios permiten a los jugadores aprender a dar indicaciones y comunicarse en los diferentes juegos, lúdicas o competencias.

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	21 de abril d 2023	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	Fortalecer la conducción con ejercicios dinámicos y llamativos.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Flori la jardinera) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Nos muestra a Flori muy implicada en el respeto y cuidado de la vida vegetal. Esa misma ayuda y cuidado que ella presta a la naturaleza, le es devuelta al final de la historia. si ayudamos a la naturaleza, ella hará lo mismo por nosotros.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad aricular tipo FIFA *Quita colitas *Elongación e hidratación.	Los jugadores ubican un peto que se le fue entregado por el formador en el elástico de la pantaloneta. En una zona de 20x20 metros, deberán moverse constantemente para evitar que el jugador elegido les robe el peto. Si lo hacen, deberá sumarse e ir robando el peto de otro jugador.
25 MIN.	FASE CENTRAL	conducción y desplazamien to	EJERCICIO 1	*Cuadrado: Técnica de conducción y trabajo de velocidad de desplazamiento. 3 series con 5 repeticiones. Pausa activa entre serie e hidratación.	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.
30 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.
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratacion. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Mantener y reforzar constantemente los aspectos básicos de conducción general.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	26 de abril de 2023	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	Realizar rondos competitivos donde se lleven a cabo principios defensivos y ofensivos.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El elefante Bernardo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Bernardo era un elefante que hacía travesuras y se reía de los demás hasta que un día tuvo un incidente y cuando pidió ayuda, nadie se la brindo. Un mono que había visto sus travesuras le dijo que le ayudaría si prometía dejar de reirse y no hacía más travesuras.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
25 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 numérica de 2 contra 1 en cada cuadrante. El objetivo es mantener la posesión de balón entre los 6
30 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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratacion. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Los jugadores deben interiorizar formas jugadas y rondos dentro de sus aprendizajes para que sea más dinámico y salgan de zonas de confort.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	27 de abril de 2023	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	Incorporar superficies de contacto para control y pase.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Las conejitas que no sabian respetar) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El abuelo conejo le da a sus nietas la tarea de escribir disculpa cada vez que faltaran al respeto los demás. tuvieron que escribirlo tantas veces que decidieron no volver a irrespetar. Él les pidió que borraran las palabras y ellas se dieron cuenta que no quedaba igual que al principio. La palabras quedan en el	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular tipo FIFA *Ponchados *Elongación e hidratación.	En una zona de 20x20 metros los jugadores se dividen en 2 grupos. Uno de ellos debe estar dentro de la zona demarcada y el otro debe estar fuera de ella. El juego consiste en evitar ser ponchados por el equipo rival que no puede ingresar a la zona de juego pero si lanzar pelotas o recoger las mismas cuando es ponchado algún jugador. Jugador ponchado, jugador que descansa.
25 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.
30 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.	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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratacion. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Se debe reforzar las diferentes superficies de contacto para que el jugador tenga variabilidad en la resolución de jugadas.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	28 de abril de 2023	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	Realizar ejercicios que mejoren la técnica en gestos técnicos que incluyan una fuerza previa.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El patito feo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Es un gran ejemplo de aceptación a las diferencias y la aceptación. El patito es humillado y señalado por su "fealdad" y es juzgado solo por su apariencia. el patito fortaleció su autoestima y descubrió que no era feo, sino diferente.	Se ubica los niños formando un circulo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*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.
25 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
30 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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratacion. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: La autocarga debe irse involucrando paulatinamente sin incluir gestos netamente del deporte.

ACTIVIDAD NO 08

Carpetas

Nombre ↑

1. CUENTA DE C...	2. INFORME DE G...	3. INFORME DE E...	4. PLAN MENSUAL	5. PLAN Y MALL...
6. GRUPO POBL...	7. ASISTENCIA	8. CERTIFICACIÓ...	9. SEGURIDAD S...	10. PLAN CLASE
11. HORARIOS Y S...	12. INFORME DE ...			

ACTIVIDAD NO 9

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

MES:					**MAYO**	**MUNICIPIO: CAPARRAPI**	
LUGAR:					AMBRAS,DINDAL, CENTRO	**HORARIO DE PRACTICA:** 10 am a 7 pm (M,M,V	
NIVEL					**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÓN** X	
CLASES					**MAYO**	**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO		×	×
			RESPONSABILIDAD		×	×
			COMPAÑERISMO		×	×
			JUSTICIA		×	×
			COOPERACION		×	×
			LEALTAD		×	×
			TRABAJO EN EQUIPO		×	×
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		×	×
			OBEDIENCIA		×	×
			AUTODISCIPLINA		×	×
			PARTICIPACIÓN		×	×
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO		×	×
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			
			RESPETO AMISTAD		×	×
			CORAJE			
			DETERMINACION		×	×
			IGUALDAD			
			DETERMINACION		×	×
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		×	×
			MOVILIDAD ARTICULAR		×	×
			CALENTAMIENTO		×	×
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		×	×
			RITMO		×	×
			EQUILIBRIO		×	×
			ORIENTACION		×	×
			DIFERENCIACION		×	×
			REACCIÓN		×	×
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD		×	×
			FLEXIBILIDAD		×	×
			RESISTENCIA			×
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE		×	×
			CONTROL		×	×
			MOVILIDAD		×	×
			REMATE			×
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DE JUEGO			
			FASE DEFENSIVA		×	×
			FASE OFENSIVA		×	×
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES		×	×
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		×	×
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		×	×
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		×	×

FIRMA FORMADOR: WILLIAM TRIANA BRAVO

Iniciación 1

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	2 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita pensó que sería lindo si esa persona sabía qué pensaba ella de cada uno, entonces comenzó a destacar las virtudes de las demás personas.	La instructora ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los deportistas toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	* La lleva con balón en la mano. Variante: con más balones. *Elongación pasiva e hidratación.	En una zona de 15x15 metros, los deportistas se ubican esperando la indicación de la formadora. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 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.
30 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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Se debe reforzar aspectos técnicos sobre los temas asignados durante la sesión.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	3 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Reconocer la importancia que tiene la toma de decisiones.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (El secreto de Saúl) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Saúl era un niño lleno de comodidades y que permanecía incómodo con todo y nada le gustaba hasta que un día conoció a una estatua que le dió una lección importante sobre el respeto a lo que se tiene.	La instructora ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los deportistas toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Espejos: Ubicarse por parejas e imaginar que son un espejo.	Uno de los jugadores comienza a hacer unos movimientos y su par deberá imitarlos. La idea es que estos movimientos sean inventados y exagerados.
25 MIN.	FASE CENTRAL	conocimiento del cuerpo	EJERCICIO 1	*Repetición tras el ejemplo. *Uso de música. *Repetición con dinámica de autorreconocimiento.	El formador debe tener un dispositivo con música instrumentalizada, la cual se complementa con sonidos que puedan realizar los jugadores con su cuerpo, por ejemplo, palmas, zapateo, etc., las cuales los niños deben seguir según las indicaciones del formador.
30 MIN.		conocimiento del cuerpo	EJERCICIO 2	*Aprendizaje guiado. *Liderazgo *Toma de decisiones de acuerdo al cambio de la música.	En el dispositivo el formador debe poner diferentes tipos de sonidos y los jugadores deben realizar un movimiento que represente el sonido, luego el formador va cambiando los sonidos, asegurándose de que impliquen más ritmo y movimiento. Posteriormente se debe poner música más suave y acompañarla con ejercicios de respiración, para hacer consientes a los jugadores de su cuerpo y la relación con su respiración.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Dinámicas que ayudan a mejorar la comunicación grupal y el liderazgo.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	5 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Desarrollar el hábito del buen control y pase para realizar actividades que le involucren			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Itzelina y los rayos del sol) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Itzelina era una niña muy curiosa que se propuso subir a la montaña más alta y coger todos los rayos del sol para ella pero en su recorrido le cuenta sus intenciones a una ardilla, a un árbol y a un gallo	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	* La lleva con balón en la mano. Variante: con más balones. *Elongación pasiva.	En una zona de 15x15 metros, los jugadores se ubican esperando la indicación del formador. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción — EJERCICIO 1	*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.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad de reacción. — EJERCICIO 2	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	1-pases mas accion de remate 2- pase + salto de vallas 3- conduccion en zig-za 
MIN.	FASE CENTRAL	— EJERCICIO 3		
25 MIN.	FASE CENTRAL	— JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
		— RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Los ejercicios técnicos que requieren de una autoevaluación son adecuados para reforzar saberes previos.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	9 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	favorecer la conciencia de los movimientos corporales			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el cordero envidioso) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El cordero vivía envidiando la suerte de los demás y le daba rabia y no disfrutaba de las bendiciones que recibía.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Acuáticos *Movilidad articular *Elongación e hidratación.	Cuando el formador diga acuáticos con terrestres y voladores, forman grupos de cinco, que deberán integrarse y preguntar el nombre y el animal que les ha tocado. Luego los NNA se organizan en círculo y el formador a cada uno le menciona un animal que puede ser volador, terrestre o acuático; cuando el formador de la orden los que tienen los animales voladores forman un equipo rápidamente y deberán decir sus nombres. lo mismo si menciona terrestres o acuáticos
25 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio y coordinación	EJERCICIO 1	*Juego de velocidad * Reacción acústica. *Coordinación	les entrega un elemento (aro, balón, bola de papel). Cada pareja se ubica mirándose a dos pasos de distancia entre sí, el formador da la instrucción de lanzar el objeto solo con la mano derecha (varias repeticiones), luego solo con la mano izquierda (varias repeticiones). Se le indica a la pareja que den dos pasos hacia atrás y repiten la anterior instrucción. Manteniendo la misma
30 MIN.		equilibrio y coordinación	EJERCICIO 2	* Trabajo en equipo. *Coordinación viso manual *series y repeticiones por tiempo	en dos círculos y a cada grupo se le entrega un balón (o cualquier otro elemento que sirva para la actividad), el cual pasan rápidamente con el pie que no es dominante y se aseguran de no pasarlo a uno de los jugadores que ya lo haya tocado; si alguno se equivoca o no hace el pase, debe realizar un trote suave alrededor del círculo, mientras que continúa el juego. Para la segunda ronda se les solicita de cada círculo que den tres pasos atrás y repitan la instrucción. Para la tercera ronda deben hacer los pases con las manos, quien deje caer el elemento trota alrededor del círculo. Gana el grupo que no deje
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Este tipo de dinámicas ayuda a afianzar el trabajo en equipo.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	10 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Afianzar la conducción como medio para el aprendizaje y disfrute del juego.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el árbol de la escuela) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El respeto al entorno es un valor esencial que se aprende desde pequeño y este cuento narra la historia de un niño que comienza una relación muy especial con un árbol que hay en su escuela al punto que con sus cuidados lo ayuda a crecer.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cojidas individual o grupal. Con tiempo entre cada repetición. * Movilidad Articular específica. *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.
20 MIN.	FASE CENTRAL	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, dewelve el movimiento.
20 MIN.		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.		control y pase	EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: La repetición a través de la lúdica permite el aprendicaje contínuo de aspectos técnicos.

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	12 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Reconocer las diferencias de estímulos auditivos y visuales.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el asco y el caballo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Esta nos enseña la importancia de cuida, respetar y acompañar a las personas que amamos no solo en los buenos momentos.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Expresión corporal	EJERCICIO 1	*Circuito coordinativo. *Slalom y conducción. *Desplazamiento en diagonal y conducción. *Desplazamiento lateral y conducción.	El formador debe poner música y pide a los jugadores que realicen un movimiento que se asocie con el sonido que está escuchando. Se dividen en parejas, uno de ellos toma el rol de marioneta y otro de titiritero, quien orienta los movimientos en varias fases. El titiritero le indica a su compañero (marioneta) qué movimientos debe realizar (saltar, agacharse,) teniendo en cuenta los ritmos musicales. El titiritero debe con su cuerpo hacer movimientos cortos, una vez los termine se queda congelado y la marioneta los repite tal cual. Lo ideal es que empiece de forma ascendente, por ejemplo, inician con movimientos de sus extremidades inferiores, posteriormente movimientos de su tronco y así sucesivamente, hasta llegar a la cabeza.
30 MIN.		control, pase y desplazamiento	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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Las dinámicas de roles para afianzar la autoconfianza

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	16 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Incluir dinámicas donde las capacidades condicionales se refuercen de forma espontánea.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El patito feo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Es un gran ejemplo de aceptación a las diferencias y la aceptación. El patito es humillado y señalado por su "fealdad" y es juzgado solo por su apariencia. el patito fortaleció su autoestima y descubrió que no era feo, sino diferente.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cadena Humana *Movilidad articular *Elongación e hidratación.	Se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es de 20x20 metros. El jugador que se salga de la zona de juego, debe unirse a la cadena humana hasta el final del mismo. Si un jugador se suelta de la cadena y atrapan a otro jugador, no valdrá y deberán reiniciar ese proceso.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	*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.
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	* 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 posición.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Es necesario incluir las capacidades coordinativas y condicionales de forma lúdica dentro de los grupos de trabajo.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	17 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Generar confianza de liderar dinámicas			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El envidioso) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. La envidia es un sentimiento que lleva a perder el respeto por los demás y evita nuestra felicidad.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular eligiendo a una persona entre cada cambio de ejercicio. *Patos y Ganzos *Elongación e hidratación.	Se reune al grupo en el centro de la cancha y sobre la línea circular se sienta cada uno de ellos. El formados asigna a uno para que haga el primer desplazamiento de la lúdica y elija a un compañero que hace las veces de ganzo y debe intentar alcanzarlo antes de que ocupe su lugar.
20 MIN.	FASE CENTRAL	confianza	EJERCICIO 1	*Manejo de roles *Seguir las instrucciones en un circuito demarcado. *Apender a dar indicaciones	El formador delimita un espacio, donde ubicará diferentes objetos distribuidos en el escenario. El objetivo es jugar a las estatuas, para ello, los jugadores recorrerán el espacio con un trote suave, al escuchar la palabra estatuas deben quedarse quietos, simbolizando el movimiento de un deporte les guste. El primer niño(a) que se mueva se le da la instrucción de cerrar los ojos y buscar uno de los objetos que previamente el formador ubicó en el lugar. Debe procurar caminar despacio y no tocar a ninguno de
20 MIN.		confianza	EJERCICIO 2	*Manejo de roles *Seguir las instrucciones en un circuito demarcado. *Apender a dar indicaciones	Posteriormente, se divide el grupo en dos y se organizan en dos filas en frente de los circuitos que el formador debe diseñar previamente. Todos en fila deben recorrerlo y memorizarlo. Después, se le vendan los ojos uno por uno para recorrer el circuito, mientras sus compañeros les brindarán todas las indicaciones (no debe haber contacto físico, solo verbal). Luego, se devuelve por el circuito con los ojos vendados, pero sin las instrucciones de sus compañeros, quienes lo reciben en dos
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Estos ejercicios permiten a los jugadores aprender a dar indicaciones y comunicarse en los diferentes juegos, lúdicas o competencias.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	19 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer la conducción con ejercicios dinámicos y llamativos.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Flori la jardinera) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Nos muestra a Flori muy implicada en el respeto y cuidado de la vida vegetal. Esa misma ayuda y cuidado que ella presta a la naturaleza, le es devuelta al final de la historia. si ayudamos a la naturaleza, ella hará lo mismo por nosotros.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad aricular tipo FIFA *Quita colitas *Elongación e hidratación.	Los jugadores ubican un peto que se le fue entregado por el formador en el elástico de la pantaloneta. En una zona de 20x20 metros, deberán moverse constantemente para evitar que el jugador elegido les robe el peto. Si lo hacen, deberá sumarse e ir robando el peto de otro jugador.
25 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.
30 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.
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Mantener y reforzar constantemente los aspectos básicos de conducción general.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	23 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Reforzar las capacidades coordinativas por medio de circuítos dinámicos.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El elefante Bernardo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Bernardo era un elefante que hacía travesuras y se reía de los demás hasta que un día tuvo un incidente y cuando pidió ayuda, nadie se la brindo. Un mono que había visto sus travesuras le dijo que le ayudaría si prometía dejar de reirse y no hacía más travesuras.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
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
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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Los ejercicios coordinativos deben estar presentes de forma constante en las sesiones.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	24 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Incorporar superficies de contacto para control y pase.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Las conejitas que no sabian respetar) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El abuelo conejo le da a sus nietas la tarea de escribir disculpa cada vez que faltaran al respeto los demás. tuvieron que escribirlo tantas veces que decidieron no volver a irrespetar. Él les pidió que borraran las palabras y ellas se dieron cuenta que no quedaba igual que al principio. La palabras quedan en el corazón de los demás y el daño no podría repararse completamente.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular tipo FIFA *Ponchados *Elongación e hidratación.	En una zona de 20x20 metros los jugadores se dividen en 2 grupos. Uno de ellos debe estar dentro de la zona demarcada y el otro debe estar fuera de ella. El juego consiste en evitar ser ponchados por el equipo rival que no puede ingresar a la zona de juego pero si lanzar pelotas o recoger las mismas cuando es ponchado algún jugador. Jugador ponchado, jugador que descansa.
25 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.
30 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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Se debe reforzar las diferentes superficies de contacto para que el jugador tenga variabilidad en la resolución de jugadas.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	26 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón tras una conducción previa.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El niño y los clavos) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Un niño de muy mal carácter recibió la tarea de su padre que debía clavar un clavo cada vez que se enfadara. Al paso de varios día dejó de clavar y su padre le pidió que sacara los calvos y viera el resultado. una vez dicho cosas de mal genio a la gente, aunque se pida disculpas, siempre quedará cicatrices.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular eligiendo a una persona entre cada cambio de ejercicio. *Patos y Ganzos *Elongación e hidratación.	Se reune al grupo en el centro de la cancha y sobre la línea circular se sienta cada uno de ellos. El formados asigna a uno para que haga el primer desplazamiento de la lúdica y elija a un compañero que hace las veces de ganzo y debe intentar alcanzarlo antes de que ocupe su lugar.
25 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.
30 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.
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: La conducción debe reforzarse de acuerdo a las capacidades individuales y grupales con lúdicas y ejercicios que permitan su constante aprendizaje.

Iniciación 2

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	2 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Incluir dinámicas donde las capacidades condicionales se refuercen de forma espontánea.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Itzelina y los rayos del sol) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Itzelina era una niña muy curiosa que se propuso subir a la montaña más alta y coger todos los rayos del sol para ella pero en su recorrido le cuenta sus intenciones a una ardilla, a un árbol y a un gallo quienes les pidieron que les dejara unos rayitos para llevar a cabo sus labores. Al llegar ella decidió solo contemplar los rayos del sol porque entendió que estos son esenciales para la vida.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	* La lleva con balón en la mano. Variante: con más balones. *Elongación pasiva.	En una zona de 15x15 metros, los deportistas se ubican esperando la indicación de la formadora. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 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 .
30 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, constara 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
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Es necesario incluir las capacidades coordinativas y condicionales de forma lúdica dentro de los grupos de trabajo.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	3 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Reconocer la importancia que tiene la toma de decisiones.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (El secreto de Saúl) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Saúl era un niño lleno de comodidades y que permanecía incómodo con todo y nada le gustaba hasta que un día conoció a una estatua que le dió una lección importante sobre el respeto a lo que se tiene.	La instructora ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los deportistas toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Espejos: Ubicarse por parejas e imaginar que son un espejo.	Uno de los jugadores comienza a hacer unos movimientos y su par deberá imitarlos. La idea es que estos movimientos sean inventados y exagerados.
25 MIN.	FASE CENTRAL	conocimiento del cuerpo	EJERCICIO 1	*Repetición tras el ejemplo. *Uso de música. *Repetición con dinámica de autorreconocimiento.	El formador debe tener un dispositivo con música instrumentalizada, la cual se complementa con sonidos que puedan realizar los jugadores con su cuerpo, por ejemplo, palmas, zapateo, etc., las cuales los niños deben seguir según las indicaciones del formador.
30 MIN.		conocimiento del cuerpo	EJERCICIO 2	*Aprendizaje guiado. *Liderazgo *Toma de decisiones de acuerdo al cambio de la música.	En el dispositivo el formador debe poner diferentes tipos de sonidos y los jugadores deben realizar un movimiento que represente el sonido, luego el formador va cambiando los sonidos, asegurándose de que impliquen más ritmo y movimiento. Posteriormente se debe poner música más suave y acompañarla con ejercicios de respiración, para hacer consientes a los jugadores de su cuerpo y la relación con su respiración.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Dinámicas que ayudan a mejorar la comunicación grupal y el liderazgo.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	4 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Enfatizar en el uso de las capacidades condicionales dentro de las actividades.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el árbol de la escuela) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El respeto al entorno es un valor esencial que se aprende desde pequeño y este cuento narra la historia de un niño que comienza una relación muy especial con un árbol que hay en su escuela al punto que con sus cuidados lo ayuda a crecer.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cojidas individual o grupal. Con tiempo entre cada repetición. * Movilidad Articular especifica. *Elongación e hidratación.	En una zona de 15x15 metros, los jugadores se ubican esperando la indicación del formador. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	*Comandos *Uso de aros, platillos, balones. *Coordinación *Asimilación de información y resolución de problemas.	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.
30 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 2	*Coordinación visomanual y visopédica *Pliometría *Series 3 y repeticiones 10 *Pausa entre series e hidratación al finalizar circuito.	1-pases mas accion de remate 2- pase + salto de vallas 3- conduccion en zig-za
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.	
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Promover el uso constante de trabajos que involucren la velocidad y resistencia anaeróbica dentro de las lúdicas y ejercicios.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	9 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	favorecer la conciencia de los movimientos corporales			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el cordero envidioso) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El cordero vivía envidiando la suerte de los demás y le daba rabia y no disfrutaba de las bendiciones que recibía.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Acuáticos *Movilidad articular *Elongación e hidratación.	Cuando el formador diga acuáticos con terrestres y voladores, forman grupos de cinco, que deberán integrarse y preguntar el nombre y el animal que les ha tocado. Luego los NNA se organizan en círculo y el formador a cada uno le menciona un animal que puede ser volador, terrestre o acuático; cuando el formador de la orden los que tienen los animales voladores forman un equipo rápidamente y deberán decir sus nombres, lo mismo si menciona terrestres o acuáticos
25 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio y coordinación	EJERCICIO 1	*Juego de velocidad * Reacción acústica. *Coordinación	les entrega un elemento (aro, balón, bola de papel). Cada pareja se ubica mirándose a dos pasos de distancia entre sí, el formador da la instrucción de lanzar el objeto solo con la mano derecha (varias repeticiones), luego solo con la mano izquierda (varias repeticiones). Se le indica a la pareja que den dos pasos hacia atrás y repiten la anterior instrucción. Manteniendo la misma
30 MIN.		equilibrio y coordinación	EJERCICIO 2	* Trabajo en equipo. *Coordinación viso manual *series y repeticiones por tiempo	en dos círculos y a cada grupo se le entrega un balón (o cualquier otro elemento que sirva para la actividad), el cual pasan rápidamente con el pie que no es dominante y se aseguran de no pasarlo a uno de los jugadores que ya lo haya tocado; si alguno se equivoca o no hace el pase, debe realizar un trote suave alrededor del círculo, mientras que continúa el juego. Para la segunda ronda se les solicita de cada círculo que den tres pasos atrás y repitan la instrucción. Para la tercera ronda deben hacer los pases con las manos, quien deje caer el elemento trota alrededor del círculo. Gana el grupo que no deje
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Este tipo de dinámicas ayuda a afianzar el trabajo en equipo.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	10 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Realizar ejercicios que mejoren la técnica en gestos técnicos que incluyan una fuerza previa.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El patito feo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Es un gran ejemplo de aceptación a las diferencias y la aceptación. El patito es humillado y señalado por su "fealdad" y es juzgado solo por su apariencia. el patito fortaleció su autoestima y descubrió que no era feo, sino diferente.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cadena Humana *Movilidad articular *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.
20 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.	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, dewelve el movimiento.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	* Reacción acústica. *Coordinación *Fuerza autocarga	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.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: La autocarga debe irse involucrando paulatinamente sin incluir gestos netamente del deporte.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	11 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Reconocer las diferencias de estímulos auditivos y visuales.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el asco y el caballo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Esta nos enseña la importancia de cuida, respetar y acompañar a las personas que amamos no solo en los buenos momentos.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Expresión corporal	EJERCICIO 1	*Circuito coordinativo. *Slalom y conducción. *Desplazamiento en diagonal y conducción. *Desplazamiento lateral y conducción.	El formador debe poner música y pide a los jugadores que realicen un movimiento que se asocie con el sonido que está escuchando. Se dividen en parejas, uno de ellos toma el rol de marioneta y otro de titiritero, quien orienta los movimientos en varias fases. El titiritero le indica a su compañero (marioneta) qué movimientos debe realizar (saltar, agacharse,) teniendo en cuenta los ritmos musicales. El titiritero debe con su cuerpo hacer movimientos cortos, una vez los termine se queda congelado y la marioneta los repite tal cual. Lo ideal es que empiece de forma ascendente, por ejemplo, inician con movimientos de sus extremidades inferiores, posteriormente movimientos de su tronco y así sucesivamente, hasta llegar a la cabeza.
30 MIN.		control, pase y desplazamiento	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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Las dinámicas de roles para afianzar la autoconfianza

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	16 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Asignar metas dentro de los ejercicios para mayor interés.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Flori la jardinera) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Nos muestra a Flori muy implicada en el respeto y cuidado de la vida vegetal. Esa misma ayuda y cuidado que ella presta a la naturaleza, le es devuelta al final de la historia. si ayudamos a la naturaleza, ella hará lo mismo por nosotros.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad aricular tipo FIFA *Quita colitas *Elongación e hidratación.	Los jugadores ubican un peto que se le fue entregado por el formador en el elástico de la pantaloneta. En una zona de 20x20 metros, deberán moverse constantemente para evitar que el jugador elegido les robe el peto. Si lo hacen, deberá sumarse e ir robando el peto de otro jugador.
25 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.
30 MIN.		Finalización	EJERCICIO 2	*Finalización con conducción previa 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.
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
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: La competencia y los trabajos de finalización para generar mayor grado de concentración en la meta trasada.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	17 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Generar confianza de liderar dinámicas			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El envidioso) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. La envidia es un sentimiento que lleva a perder el respeto por los demás y evita nuestra felicidad.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular eligiendo a una persona entre cada cambio de ejercicio. *Patos y Ganzos *Elongación e hidratación.	Se reune al grupo en el centro de la cancha y sobre la línea circular se sienta cada uno de ellos. El formados asigna a uno para que haga el primer desplazamiento de la lúdica y elija a un compañero que hace las veces de ganzo y debe intentar alcanzarlo antes de que ocupe su lugar.
20 MIN.	FASE CENTRAL	confianza	EJERCICIO 1	*Manejo de roles *Seguir las instrucciones en un circuito demarcado. *Apender a dar indicaciones	El formador delimita un espacio, donde ubicará diferentes objetos distribuidos en el escenario. El objetivo es jugar a las estatuas, para ello, los jugadores recorrerán el espacio con un trote suave, al escuchar la palabra estatuas deben quedarse quietos, simbolizando el movimiento de un deporte les guste. El primer niño(a) que se mueva se le da la instrucción de cerrar los ojos y buscar uno de los objetos que previamente el formador ubicó en el lugar. Debe procurar caminar despacio y no tocar a ninguno de
20 MIN.		confianza	EJERCICIO 2	*Manejo de roles *Seguir las instrucciones en un circuito demarcado. *Apender a dar indicaciones	Posteriormente, se divide el grupo en dos y se organizan en dos filas en frente de los circuitos que el formador debe diseñar previamente. Todos en fila deben recorrerlo y memorizarlo. Después, se le vendan los ojos uno por uno para recorrer el circuito, mientras sus compañeros les brindarán todas las indicaciones (no debe haber contacto físico, solo verbal). Luego, se devuelve por el circuito con los ojos vendados, pero sin las instrucciones de sus compañeros, quienes lo reciben en dos
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Estos ejercicios permiten a los jugadores aprender a dar indicaciones y comunicarse en los diferentes juegos, lúdicas o competencias.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	18 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer la conducción con ejercicios dinámicos y llamativos.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Flori la jardinera) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Nos muestra a Flori muy implicada en el respeto y cuidado de la vida vegetal. Esa misma ayuda y cuidado que ella presta a la naturaleza, le es devuelta al final de la historia. si ayudamos a la naturaleza, ella hará lo mismo por nosotros.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad aricular tipo FIFA *Quita colitas *Elongación e hidratación.	Los jugadores ubican un peto que se le fue entregado por el formador en el elástico de la pantaloneta. En una zona de 20x20 metros, deberán moverse constantemente para evitar que el jugador elegido les robe el peto. Si lo hacen, deberá sumarse e ir robando el peto de otro jugador.
25 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.
30 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.
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Mantener y reforzar constantemente los aspectos básicos de conducción general.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	23 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Reforzar las capacidades coordinativas por medio de circuítos dinámicos.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El elefante Bernardo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Bernardo era un elefante que hacía travesuras y se reía de los demás hasta que un día tuvo un incidente y cuando pidió ayuda, nadie se la brindo. Un mono que había visto sus travesuras le dijo que le ayudaría si prometía dejar de reirse y no hacía más travesuras.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizaría, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
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
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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Los ejercicios coordinativos deben estar presentes de forma constante en las sesiones.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	24 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Incorporar superficies de contacto para control y pase.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Las conejitas que no sabian respetar) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El abuelo conejo le da a sus nietas la tarea de escribir disculpa cada vez que faltaran al respeto los demás. tuvieron que escribirlo tantas veces que decidieron no volver a irrespetar. Él les pidió que borraran las palabras y ellas se dieron cuenta que no quedaba igual que al principio. La palabras quedan en el corazón de los demás y el daño no podría repararse completamente.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular tipo FIFA *Ponchados *Elongación e hidratación.	En una zona de 20x20 metros los jugadores se dividen en 2 grupos. Uno de ellos debe estar dentro de la zona demarcada y el otro debe estar fuera de ella. El juego consiste en evitar ser ponchados por el equipo rival que no puede ingresar a la zona de juego pero si lanzar pelotas o recoger las mismas cuando es ponchado algún jugador. Jugador ponchado, jugador que descansa.
25 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.
30 MIN.		control y pase	EJERCICIO 2	Zona de 15 metros en linea recta con un limite 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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Se debe reforzar las diferentes superficies de contacto para que el jugador tenga variabilidad en la resolución de jugadas.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	WILLIAM BRAVO
MUNICIPIO	Caparrapi	FECHA	25 DE MAYO	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón tras una conducción previa.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El niño y los clavos) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Un niño de muy mal carácter recibió la tarea de su padre que debia clavar un clavo cada vez que se enfadara. Al paso de varios día dejó de clavar y su padre le pidió que sacara los calvos y viera el resultado. una vez dicho cosas de mal genio a la gente, aunque se pida disculpas, siempre quedará cicatrices.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular eligiendo a una persona entre cada cambio de ejercicio. *Patos y Ganzos *Elongación e hidratación.	Se reune al grupo en el centro de la cancha y sobre la línea circular se sienta cada uno de ellos. El formados asigna a uno para que haga el primer desplazamiento de la lúdica y elija a un compañero que hace las veces de ganzo y debe intentar alcanzarlo antes de que ocupe su lugar.
25 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.
30 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.
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: La conducción debe reforzarse de acuerdo a las capacidades individuales y grupales con lúdicas y ejercicios que permitan su constante aprendizaje.

Fundamentación 3

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

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	BRANDON PIÑATES
MUNICIPIO	La Peña	FECHA	3 DE MAYO	NIVEL	Fundamentación 1
OBJETIVO:	Realizar ejercicios técnicos que generen competencia intragrupal.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Itzelina y los rayos del sol) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Itzelina era una niña muy curiosa que se propuso subir a la montaña más alta y coger todos los rayos del sol para ella pero en su recorrido le cuenta sus intenciones a una ardilla, a un árbol y a un gallo quienes les pidieron que les dejara unos rayitos para llevar a cabo sus labores. Al llegar ella decidió solo contemplar los rayos del sol porque entendió que estos son esenciales para la vida.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	* La lleva con balón en la mano. Variante: con más balones. *Elongación pasiva.	En una zona de 15x15 metros, los deportistas se ubican esperando la indicación de la formadora. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 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 alredor 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.
30 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 fisico, todos deberan pasar 3 veces.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Es necesario incluir las capacidades coordinativas y condicionales de forma lúdica dentro de los grupos de trabajo.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	BRANDON PIÑATES
MUNICIPIO	La Peña	FECHA	4 DE MAYO	NIVEL	Fundamentación 1
OBJETIVO:	Reconocer la importancia que tiene la toma de decisiones.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (El secreto de Saúl) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Saúl era un niño lleno de comodidades y que permanecia incómodo con todo y nada le gustaba hasta que un día conoció a una estatua que le dió una lección importante sobre el respeto a lo que se tiene.	La instructora ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los deportistas toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Espejos: Ubicarse por parejas e imaginar que son un espejo.	Uno de los jugadores comienza a hacer unos movimientos y su par deberá imitarlos. La idea es que estos movimientos sean inventados y exagerados.
25 MIN.	FASE CENTRAL	conocimiento del cuerpo	EJERCICIO 1	*Repetición tras el ejemplo. *Uso de música. *Repetición con dinámica de autorreconocimiento.	El formador debe tener un dispositivo con música instrumentalizada, la cual se complementa con sonidos que puedan realizar los jugadores con su cuerpo, por ejemplo, palmas, zapateo, etc., las cuales los niños deben seguir según las indicaciones del formador.
30 MIN.		conocimiento del cuerpo	EJERCICIO 2	*Aprendizaje guiado. *Liderazgo *Toma de decisiones de acuerdo al cambio de la música.	En el dispositivo el formador debe poner diferentes tipos de sonidos y los jugadores deben realizar un movimiento que represente el sonido, luego el formador va cambiando los sonidos, asegurándose de que impliquen más ritmo y movimiento. Posteriormente se debe poner música más suave y acompañarla con ejercicios de respiración, para hacer consientes a los jugadores de su cuerpo y la relación con su respiración.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Dinámicas que ayudan a mejorar la comunicación grupal y el liderazgo.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	BRANDON PIÑATES
MUNICIPIO	La Peña	FECHA	5 DE MAYO	NIVEL	Fundamentación 1
OBJETIVO:	Fortalecer la conducción con ejercicios dinámicos y llamativos.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El niño y los clavos) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Un niño de muy mal carácter recibió la tarea de su padre que debía clavar un clavo cada vez que se enfadara. Al paso de varios día dejó de clavar y su padre le pidió que sacara los calvos y viera el resultado. una vez dicho cosas de mal genio a la	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular eligiendo a una persona entre cada cambio de ejercicio. *Patos y Ganzos *Elongación e hidratación.	Se reune al grupo en el centro de la cancha y sobre la línea circular se sienta cada uno de ellos. El formados asigna a uno para que haga el primer desplazamiento de la lúdica y elija a un compañero que hace las veces de ganzo y debe intentar alcanzarlo antes de que ocupe su lugar.
25 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.
30 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.
MIN.		coordinación	EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Mantener y reforzar constantemente los aspectos básicos de conducción general.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	BRANDON PIÑATES
MUNICIPIO	La Peña	FECHA	10 DE MAYO	NIVEL	Fundamentación 1
OBJETIVO:	favorecer la conciencia de los movimientos corporales			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el cordero envidioso) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El cordero vivía envidiando la suerte de los demás y le daba rabia y no disfrutaba de las bendiciones que recibía.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Acuáticos *Movilidad articular *Elongación e hidratación.	Cuando el formador diga acuáticos con terrestres y voladores, forman grupos de cinco, que deberán integrarse y preguntar el nombre y el animal que les ha tocado. Luego los NNA se organizan en círculo y el formador a cada uno le menciona un animal que puede ser volador, terrestre o acuático; cuando el formador de la orden los que tienen los animales voladores forman un equipo rápidamente y deberán decir sus nombres, lo mismo si menciona terrestres o acuáticos
25 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio y coordinación	EJERCICIO 1	*Juego de velocidad * Reacción acústica. *Coordinación	les entrega un elemento (aro, balón, bola de papel). Cada pareja se ubica mirándose a dos pasos de distancia entre sí, el formador da la instrucción de lanzar el objeto solo con la mano derecha (varias repeticiones), luego solo con la mano izquierda (varias repeticiones). Se le indica a la pareja que den dos pasos hacia atrás y repiten la anterior instrucción. Manteniendo la misma
30 MIN.		equilibrio y coordinación	EJERCICIO 2	* Trabajo en equipo. *Coordinación viso manual *series y repeticiones por tiempo	en dos círculos y a cada grupo se le entrega un balón (o cualquier otro elemento que sirva para la actividad), el cual pasan rápidamente con el pie que no es dominante y se aseguran de no pasarlo a uno de los jugadores que ya lo haya tocado; si alguno se equivoca o no hace el pase, debe realizar un trote suave alrededor del círculo, mientras que continúa el juego. Para la segunda ronda se les solicita de cada círculo que den tres pasos atrás y repitan la instrucción. Para la tercera ronda deben hacer los pases con las manos, quien deje caer el elemento trota alrededor del círculo. Gana el grupo que no deje
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Este tipo de dinámicas ayuda a afianzar el trabajo en equipo.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	BRANDON PIÑATES
MUNICIPIO	La Peña	FECHA	11 DE MAYO	NIVEL	Fundamentación 1
OBJETIVO:	Realizar ejercicios que mejoren la técnica en gestos técnicos que incluyan una fuerza previa.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El patito feo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Es un gran ejemplo de aceptación a las diferencias y la aceptación. El patito es humillado y señalado por su "fealdad" y es juzgado solo por su apariencia. el patito fortaleció su autoestima y descubrió que no era feo, sino diferente.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cadena Humana *Movilidad articular *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.
20 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.	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.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	* Reacción acústica. *Coordinación *Fuerza autocarga	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.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: La autocarga debe irse involucrando paulatinamente sin incluir gestos netamente del deporte.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	BRANDON PIÑATES
MUNICIPIO	La Peña	FECHA	12 DE MAYO	NIVEL	Fundamentación 1
OBJETIVO:	Reconocer las diferencias de estímulos auditivos y visuales.			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el asco y el caballo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Esta nos enseña la importancia de cuida, respetar y acompañar a las personas que amamos no solo en los buenos momentos.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Expresión corporal	EJERCICIO 1	*Circuito coordinativo. *Slalom y conducción. *Desplazamiento en diagonal y conducción. *Desplazamiento lateral y conducción.	El formador debe poner música y pide a los jugadores que realicen un movimiento que se asocie con el sonido que está escuchando. Se dividen en parejas, uno de ellos toma el rol de marioneta y otro de titiritero, quien orienta los movimientos en varias fases. El titiritero le indica a su compañero (marioneta) qué movimientos debe realizar (saltar, agacharse,) teniendo en cuenta los ritmos musicales. El titiritero debe con su cuerpo hacer movimientos cortos, una vez los termine se queda congelado y la marioneta los repite tal cual. Lo ideal es que empiece de forma ascendente, por ejemplo, inician con movimientos de sus extremidades inferiores, posteriormente movimientos de su tronco y así sucesivamente, hasta llegar a la cabeza.
30 MIN.		control, pase y desplazamiento	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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Las dinámicas de roles para afianzar la autoconfianza

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	BRANDON PIÑATES
MUNICIPIO	La Peña	FECHA	17 DE MAYO	NIVEL	Fundamentación 1
OBJETIVO:	Incorporar superficies de contacto para control y pase.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Las conejitas que no sabian respetar) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El abuelo conejo le da a sus nietas la tarea de escribir disculpa cada vez que faltaran al respeto los demás. tuvieron que escribirlo tantas veces que decidieron no volver a irrespetar. Él les pidió que borraran las palabras y ellas se dieron cuenta que no quedaba igual que al principio. La palabras quedan en el corazón de los demás y el daño no podría repararse completamente	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular tipo FIFA *Ponchados *Elongación e hidratación.	En una zona de 20x20 metros los jugadores se dividen en 2 grupos. Uno de ellos debe estar dentro de la zona demarcada y el otro debe estar fuera de ella. El juego consiste en evitar ser ponchados por el equipo rival que no puede ingresar a la zona de juego pero si lanzar pelotas o recoger las mismas cuando es ponchado algún jugador. Jugador ponchado, jugador que descansa.
25 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.
30 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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Se debe reforzar las diferentes superficies de contacto para que el jugador tenga variabilidad en la resolución de jugadas.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	BRANDON PIÑATES
MUNICIPIO	La Peña	FECHA	18 DE MAYO	NIVEL	Fundamentación 1
OBJETIVO:	Generar confianza de liderar dinámicas			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El envidioso) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. La envidia es un sentimiento que lleva a perder el respeto por los demás y evita nuestra felicidad.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular eligiendo a una persona entre cada cambio de ejercicio. *Patos y Ganzos *Elongación e hidratación.	Se reune al grupo en el centro de la cancha y sobre la línea circular se sienta cada uno de ellos. El formados asigna a uno para que haga el primer desplazamiento de la lúdica y elija a un compañero que hace las veces de ganzo y debe intentar alcanzarlo antes de que ocupe su lugar.
20 MIN.	FASE CENTRAL	confianza	EJERCICIO 1	*Manejo de roles *Seguir las instrucciones en un circuito demarcado. *Apender a dar indicaciones	El formador delimita un espacio, donde ubicará diferentes objetos distribuidos en el escenario. El objetivo es jugar a las estatuas, para ello, los jugadores recorrerán el espacio con un trote suave, al escuchar la palabra estatuas deben quedarse quietos, simbolizando el movimiento de un deporte les guste. El primer niño(a) que se mueva se le da la instrucción de cerrar los ojos y buscar uno de los objetos que previamente el formador ubicó en el lugar. Debe procurar caminar despacio y no tocar a ninguno de
20 MIN.		confianza	EJERCICIO 2	*Manejo de roles *Seguir las instrucciones en un circuito demarcado. *Apender a dar indicaciones	Posteriormente, se divide el grupo en dos y se organizan en dos filas en frente de los circuitos que el formador debe diseñar previamente. Todos en fila deben recorrerlo y memorizarlo. Después, se le vendan los ojos uno por uno para recorrer el circuito, mientras sus compañeros les brindarán todas las indicaciones (no debe haber contacto físico, solo verbal). Luego, se devuelve por el circuito con los ojos vendados, pero sin las instrucciones de sus compañeros, quienes lo reciben en dos
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Estos ejercicios permiten a los jugadores aprender a dar indicaciones y comunicarse en los diferentes juegos, lúdicas o competencias.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	BRANDON PIÑATES
MUNICIPIO	La Peña	FECHA	19 DE MAYO	NIVEL	Fundamentación 1
OBJETIVO:	Fortalecer la conducción con ejercicios dinámicos y llamativos.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Flori la jardinera) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Nos muestra a Flori muy implicada en el respeto y cuidado de la vida vegetal. Esa misma ayuda y cuidado que ella presta a la naturaleza, le es devuelta al final de la historia. si ayudamos a la naturaleza, ella hará lo mismo por nosotros.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad aricular tipo FIFA *Quita colitas *Elongación e hidratación.	Los jugadores ubican un peto que se le fue entregado por el formador en el elástico de la pantaloneta. En una zona de 20x20 metros, deberán moverse constantemente para evitar que el jugador elegido les robe el peto. Si lo hacen, deberá sumarse e ir robando el peto de otro jugador.
25 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.
30 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.
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.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Mantener y reforzar constantemente los aspectos básicos de conducción general.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	BRANDON PIÑATES
MUNICIPIO	La Peña	FECHA	24 DE MAYO	NIVEL	Fundamentación 1
OBJETIVO:	Realizar rondos competitivos donde se lleven a cabo principios defensivos y ofensivos.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El elefante Bernardo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Bernardo era un elefante que hacía travesuras y se reía de los demás hasta que un día tuvo un incidente y cuando pidió ayuda, nadie se la brindo. Un mono que había visto sus travesuras le dijo que le ayudaría si prometía dejar de reirse y no hacía más travesuras.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
25 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
30 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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Los jugadores deben interiorizar formas jugadas y rondos dentro de sus aprendizajes para que sea más dinámico y salgan de zonas de confort.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	BRANDON PIÑATES
MUNICIPIO	La Peña	FECHA	25 DE MAYO	NIVEL	Fundamentación 1
OBJETIVO:	Incorporar superficies de contacto para control y pase.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Las conejitas que no sabian respetar) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El abuelo conejo le da a sus nietas la tarea de escribir disculpa cada vez que faltaran al respeto los demás. tuvieron que escribirlo tantas veces que decidieron no volver a irrespetar. Él les pidió que borraran las palabras y ellas se dieron cuenta que no quedaba igual que al principio. La palabras quedan en el corazón de los demás y el daño no podría repararse completamente.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular tipo FIFA *Ponchados *Elongación e hidratación.	En una zona de 20x20 metros los jugadores se dividen en 2 grupos. Uno de ellos debe estar dentro de la zona demarcada y el otro debe estar fuera de ella. El juego consiste en evitar ser ponchados por el equipo rival que no puede ingresar a la zona de juego pero si lanzar pelotas o recoger las mismas cuando es ponchado algún jugador. Jugador ponchado, jugador que descansa.
25 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.
30 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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Se debe reforzar las diferentes superficies de contacto para que el jugador tenga variabilidad en la resolución de jugadas.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futsal	VALOR	Respeto	FORMADOR	BRANDON PIÑATES
MUNICIPIO	La Peña	FECHA	26 DE MAYO	NIVEL	Fundamentación 1
OBJETIVO:	Realizar ejercicios que mejoren la técnica en gestos técnicos que incluyan una fuerza previa.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El patito feo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Es un gran ejemplo de aceptación a las diferencias y la aceptación. El patito es humillado y señalado por su "fealdad" y es juzgado solo por su apariencia. el patito fortaleció su autoestima y descubrió que no era feo, sino diferente.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*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.
25 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 movilidad 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.
30 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.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	JUEGO APLICADO REY DE CANCHA
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: La autocarga debe irse involucrando paulatinamente sin incluir gestos netamente del deporte.

ACTIVIDAD NO 10

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN 1

	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	YOJAN GABRIEL CARDONA CORTES	7	16/02/2016	FUTSAL	18	122	57	115	58
2	DAYRON ESTIVEN PALACIOS	7	3/12/2015	FUTSAL	35	129	84	128	62
3	ARON QUINTANA RICO	8	17/03/2015	FUTSAL	22	126	60	127	53
4	SARA NAVARRETE	8	17/03/2015	FUTSAL	20	131	52	124	59
5	JAMES DANIEL RAMIREZ PALACIOS	8	6/03/2015	FUTSAL	29	136	69	133	58
6	NEYMAR OLAYA PALOMO	8	9/12/2014	FUTSAL	16	124	57	120	56
7	MICHAEL MAHECHA VANEGAS	8	23/10/2014	FUTSAL	29	136	64	132	61
8	DANIEL RODRIGUEZ MUÑOZ	8	6/10/2014	FUTSAL	18	120	55	120	64
9	VALENTINA OLAYA QUESADA	8	12/07/2014	FUTSAL	19	121	56	116	59

MUNICIPIO EVALUADO:	**CAPARRAPI**
FORMADOR:	**WILLIAM TRIANA BRAVO**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

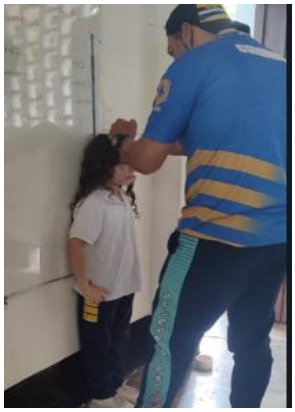
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN 2

	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	SANTIAGO RAMIREZ GALLO	9	10/03/2014	FUTSAL	25	125	64	124	61
2	ANGELICA CORTES	9	01/11/2013	FUTSAL	40	145	73	134	72
3	MARIANA ACHURRI	9	16/10/2013	FUTSAL	28	141	77	140	65
4	NATALIA BUSTOS SERNA	9	04/10/2013	FUTSAL	32	129	69	126	67
5	JEINER ESTIVEN	9	28/09/2013	FUTSAL	32	131	66	130	61
6	SAMUEL ZAPATA	9	17/08/2013	FUTSAL	32	132	72	134	72
7	SANTIAGO PARRA	10	16/05/2013	FUTSAL	33	140	69	136	67
8	CELENA OSTOS	10	04/03/2013	FUTSAL	32	137	70	137	64
9	ESMERALDA MARIN	10	29/01/2013	FUTSAL	31	139	69	138	63
10	ALEJANDRA MAHECHA	10	23/11/2012	FUTSAL	35	145	72	134	70
11	ALISON BUSTOS	10	08/11/2012	FUTSAL	25	132	66	138	66
12	NATALIA ESCOBAR	10	17/10/2012	FUTSAL	26	143	73	142	64
13	SAMUEL GARNIA	10	09/10/2012	FUTSAL	30	141	72	143	60
14	DARWIN	10	07/07/2012	FUTSAL	32	137	70	137	68
15	JESUS EMIRO	10	03/05/2012	FUTSAL	31	140	71	138	66
16	ARLEY LUGO	11	15/04/2012	FUTSAL	30	133	69	132	70
17	JHON ALEXIS	11	15/02/2012	FUTSAL	35	142	71	143	68
18	MICHAEL LOPEZ	11	26/11/2011	FUTSAL	33	142	70	143	70
19	JHENNIFER LOPEZ	11	19/11/2011	FUTSAL	32	144	73	144	63
20	JULIANA ESPINOZA	11	29/10/2011	FUTSAL	30	134	68	136	64
21	ODERKIN PARRA	12	05/10/2011	FUTSAL	42	146	74	151	75
22	ALEJANDRO VANEGAS	12	19/09/2011	FUTSAL	36	144	74	146	58
23	EVELYN MARIANA MEDINA GALLEG	12	24/08/2011	FUTSAL	33	137	70	139	61
24	LITZY GINEY OLAYA ALONSO	12	18/06/2011	FUTSAL	34	141	72	144	59

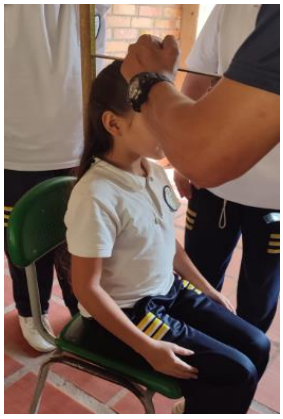
MUNICIPIO EVALUADO:	**CAPARRAPI**
FORMADOR:	**WILLIAM TRIANA BRAVO**

INICIACION 1

	
PESO	**ESTATURA**
	
ESTATURA SENTADO	**ENVERGADURA**

	
PERÍMETRO CINTURA	**20 METROS LISOS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**

INICIACIÓN 2

	
PESO	**ESTATURA**
	
ESTATURA SENTADO	**ENVERGADURA**

	
PERÍMETRO CINTURA	**20 METROS LISOS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**



SHUTTLE RUN 4X10

FUNDAMENTACIÓN 3



PESO



ESTATURA

	
ESTATURA SENTADO	**ENVERGADURA**
	
PERÍMETRO CINTURA	**20 METROS LISOS**
	

SALTO LARGO SIN IMPULSO	SALTO VERTICAL
	
SHUTTLE RUN 4X10	

ACTIVIDAD NO 11

ALCALDÍA MUNICIPAL DE CAPARRAPÍ

EL SUSCRITO COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE CAPARRAPI CUNDINAMARCA

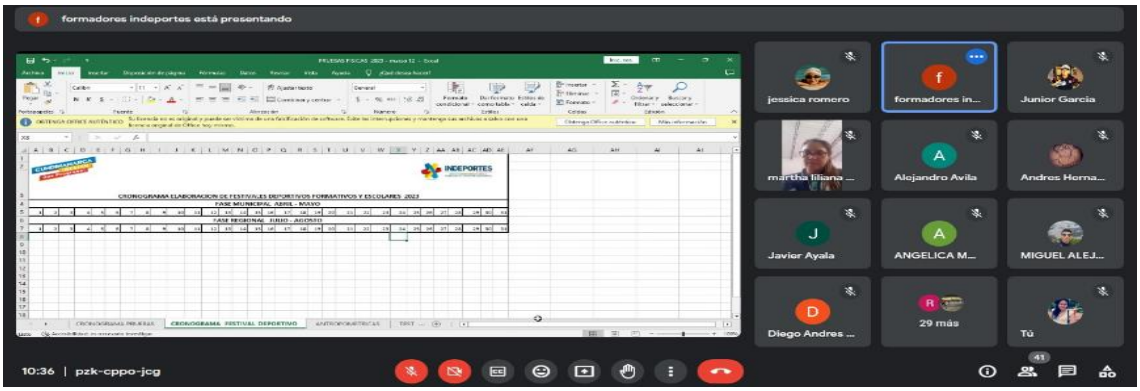
HACE CONSTAR:

Que **WILLIAM TRIANA BRAVO,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 79220052 de Soacha, ha cumplido a cabalidad el contrato **212 de 2023**: 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, en la escuela de formación de **futsal** en las inspecciones de cambras, Dindal y el centro durante el periodo comprendido entre el 01 de abril al 30 de abril del 2023

La presente se expide a los dos (2) días del mes de mayo de 2023.

JOHN FREDY MAHECHA ALARCÓN
Coordinador de Deportes

ACTIVIDAD NO 13









ACTIVIDAD NO 015

	Descripción	Nombre del documento
☐	CUENTA DE COBRO WILLIAM BRAVO MARZO.docx	CUENTA DE COBRO WILLIAM BRAVO MARZO.docx
☐	INFORME DE GESTION CONTRACTUAL WILLIAN BRAVO MARZO.docx	INFORME DE GESTION CONTRACTUAL WILLIAN BRAVO MARZO.docx
☐	seguridad social.pdf	seguridad social.pdf
☐	EVIDENCIAS 2023 MARZO william bravo.docx	EVIDENCIAS 2023 MARZO william bravo.docx
☐	MALLA PEDAGOGICA 2023.xlsx	MALLA PEDAGOGICA 2023.xlsx
☐	estructura planes pedagogicos INDEPORTES.docx	estructura planes pedagogicos INDEPORTES.docx

ACTIVIDAD NO 016

