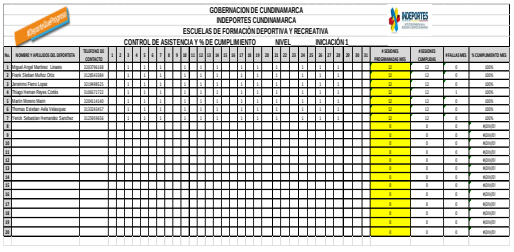
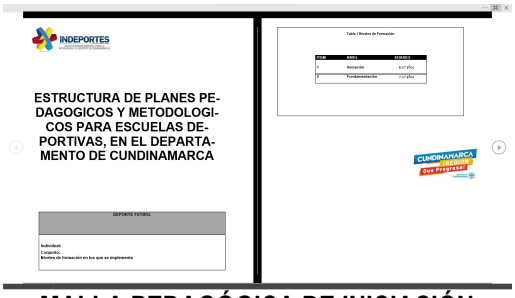
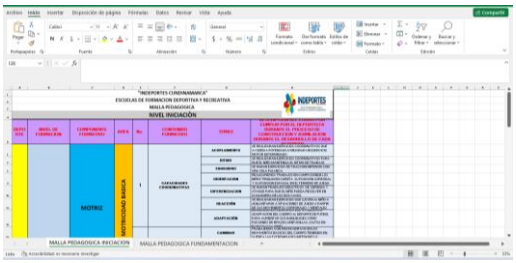
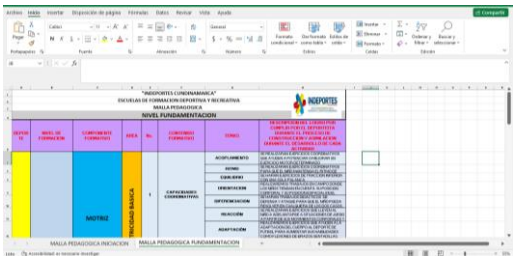
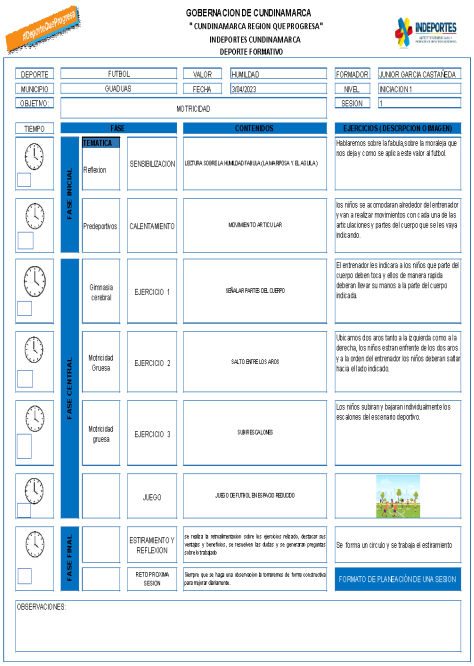
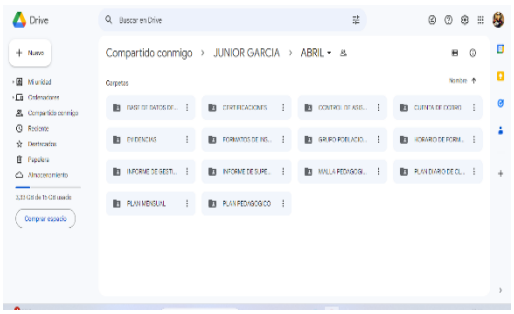
INFORME EVIDENCIAS No. 02 MES DE ABRIL / 2023 CONTRATO No. 303 de 2023			
Nombre del contratista	LUIS ALFONSO JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA		
Número de identificación	1.072.748.346	**Tipo de documento**	CC
Período informado	01/04/2023 – 30/04/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000632

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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	**CONVOCATORIA MUNICIPIO DE GUADUAS** 
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 .	**ANEXO 2**  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL: — INICIACIÓN 1
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	**PLAN DE HORARIOS SITIO DE TRABAJO**

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 ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL MUNICIPIO: GUADUAS NOMBRE DEL FORMADOR: LUIS ALFONSO JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES 2:00 PM A 6:00 PM | GRUPO | INICIACION 1 | | | INICIACION 1 | INICIACION 1 | | | SEDE DE TRABAJO | VILLA OLIMPICA | | | VILLA OLIMPICA | VILLA OLIMPICA | | | 6:00 A 6:00 PM | GRUPO | INICIACION 2 | | | INICIACION 2 | INICIACION 2 | | | SEDE DE TRABAJO | VILLA OLIMPICA | | | VILLA OLIMPICA | VILLA OLIMPICA | | | 6:00 PM A 8:00 PM | GRUPO | FUNDAMENTACION | | | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION | | | SEDE DE TRABAJO | VILLA OLIMPICA | | | VILLA OLIMPICA | VILLA OLIMPICA | | | **PLAN PEDAGÓGICO**  INDEPORTES ESTRUCTURA DE PLANES PE-DAGOGICOS Y METODOLOGI-COS PARA ESCUELAS DE-PORTIVAS, EN EL DEPARTA-MENTO DE CUNDINAMARCA **MALLA PEDAGÓGICA DE INICIACIÓN**  **MALLA PEDAGÓGICA DE FUNDAMENTACIÓN** 
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.	

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules.</td>
<td>PANTALLAZO FORMATO CUADRO DE COBERTURA ABRIL
<table>
<tr><th>EDADES</th><th>Masculino</th><th>Femenino</th><th>Urbana Masculino</th><th>Rural Masculino</th><th>Urbana Femenino</th><th>Rural Femenino</th><th>Discapacidad Masculino</th><th>Discapacidad Femenino</th><th>Victimas del Conflicto Armado Masculino</th><th>Victimas del Conflicto Armado Femenino</th><th>AFRODESCENDIENTE MASCULINO</th><th>AFRODESCENDIENTE FEMENINO</th><th>INDIGENA MASCULINO</th><th>INDIGENA FEMENINO</th><th>TOTALES</th></tr>
<tr><td>6 AÑOS</td><td>2</td><td></td><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr>
<tr><td>7 AÑOS</td><td>3</td><td></td><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td></tr>
<tr><td>8 AÑOS</td><td>2</td><td></td><td>1</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr>
<tr><td>9 AÑOS</td><td>3</td><td></td><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td></tr>
<tr><td>10 AÑOS</td><td>1</td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr>
<tr><td>11 AÑOS</td><td>1</td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr>
<tr><td>12 AÑOS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>0</td></tr>
<tr><td>13 AÑOS</td><td>5</td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr>
<tr><td>14 AÑOS</td><td>3</td><td></td><td>2</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td></tr>
<tr><td>15 AÑOS</td><td>1</td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr>
<tr><td>16 AÑOS</td><td>4</td><td></td><td>3</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td></tr>
<tr><td>17 AÑOS</td><td>2</td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr>
<tr><td>TOTALES</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>27</td></tr>
</table></td>
</tr>
<tr>
<td>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.</td>
<td></td>
</tr>
</table>

7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: FUTBOL — VALOR: HUMILDAD — FORMADOR: JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA MUNICIPIO: GUADUAS — FECHA: 3/04/2023 — NIVEL: INICIACION 1 OBJETIVO: MOTRICIDAD — SESION: 1 TIEMPO | FASE | TEMATICA | CONTENIDOS | EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) FASE INICIAL: Reflexion — SENSIBILIZACION — LECTURA SOBRE LA HUMILDAD FABULA (LA HORMIGA Y EL AGUILA) — Hablaremos sobre la fabula,sobre la moraleja que nos deja y como se aplica este valor al futbol. Predeportivos — CALENTAMIENTO — MOVIMIENTO ARTICULAR — los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando. FASE CENTRAL: Gimnasia cerebral — EJERCICIO 1 — SEÑALAR PARTES DEL CUERPO — El entrenador les indicara a los niños que parte del cuerpo deben toca y ellos de manera rapida deberan llevar su manos a la parte del cuerpo indicada. Motricidad Gruesa — EJERCICIO 2 — SALTO ENTRE LOS AROS — Ubicamos dos aros tanto a la izquierda como a la derecha, los niños estan enfrente de los dos aros y a la orden del entrenador los niños deberan saltar hacia el lado indicado. Motricidad gruesa — EJERCICIO 3 — SUBIR ESCALONES — Los niños subiran y bajaran individualmente los escalones del escenario deportivo. JUEGO — JUEGO DE FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXION — Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento RETO PROXIMA SESION — Siempre que se haga una observacion la trataremos de forma constructiva para mejorar diariamente. FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION OBSERVACIONES:
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Drive — Buscar en Drive — Nuevo — Compartido conmigo › JUNIOR GARCIA › ABRIL — Carpetas — Nombre FASE DE DATOS DE... — CERTIFICACIONES — CONTROL DE ASIS... — CUENTA DE COBRO EVIDENCIAS — FORMATOS DE INS... — GRUPO POBLACIO... — HORARIO DE FORM... INFORME DE GESTI... — INFORME DE SUPE... — MALLA PEDAGOGI... — PLANEADOR DE CL... PLAN MENSUAL — PLAN PEDAGOGICO

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.

PLAN MENSUAL DE MAYO

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

MES MAYO					MUNICIPIO:	GUADUAS
LUGAR: VILLA OLIMPICA					HORARIO DE PRACTICA:	2:00 PM A 8:00 PM
DESARROLLO MENSUAL					NIVEL	
					INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN
					6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS / 13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO	x	x / x
				RESPONSABILIDAD	x	x / x
				COMPAÑERISMO	x	x / x
				JUSTICIA	x	x / x
				COOPERACION	x	x / x
				LEALTAD	x	x / x
				TRABAJO EN EQUIPO	x	x / x
		VALORES PERSONALES		HUMILDAD	x	x / x
				OBEDIENCIA	x	x / x
				AUTODISCIPLINA	x	x / x
				PARTICIPACIÓN	x	x / x
				PERSEVERANCIA	x	x / x
				AUTODOMINIO	x	x / x
				RECOMPENSA	x	x / x
	PARTE INICIAL	INICIO		INTRODUCCIPON	x	x / x
				MOVILIDAD ARTICULAR	x	x / x
				CALENTAMIENTO	x	x / x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO		x / x
				RITMO	x	x / x
				EQUILIBRIO	x	x / x
				ORIENTACION	x	x / x
				DIFERENCIACION	x	x / x
				REACCIÓN	x	x / x
				ADAPTACIÓN	x	x / x
		CAPACIDA DES CONDICIONALES		FUERZA		/ x
				VELOCIDAD		/ x
				FLEXIBILIDAD	x	x / x
				RESISTENCIA		/ x
		ELEMENTOS TÉCNICOS		PASE	x	x / x
				REMATES		/ x
				CONDUCCION	x	x / x
				CABEZA		X / x
		ELEMENTOS TACTICOS		UBICACIÓN ESPACIAL	x	x / x
				DIRECCIONAMIENTO BALON	x	x / x
				DUELOS DEF Y ATAQUE		/ x
				DESDOBLAMIENTOS		/ x
				SISTEMA 4-4-2		/ x
				REPLIEGUES		/ x
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION	x	x / x
				JUEGOS TRADICIONALES	x	x / x
				ACTIVIDADES ARTISTICAS	x	x /
				CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x / x
				FESTIVALES RECREATIVOS	x	x / x
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO	x	x / x
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x / x

FIRMA FORMADOR:

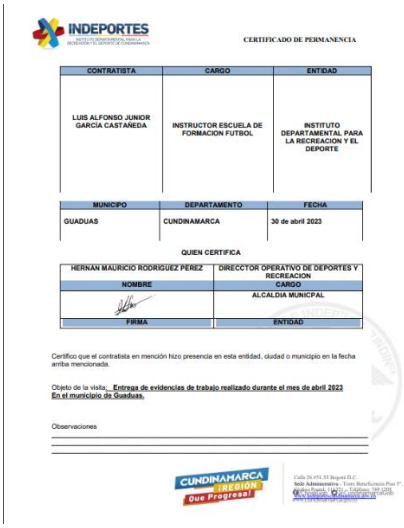
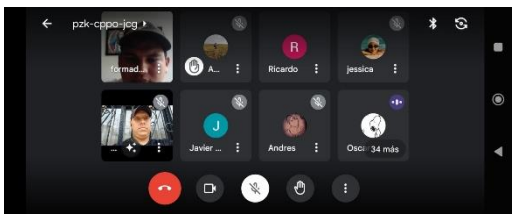
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.

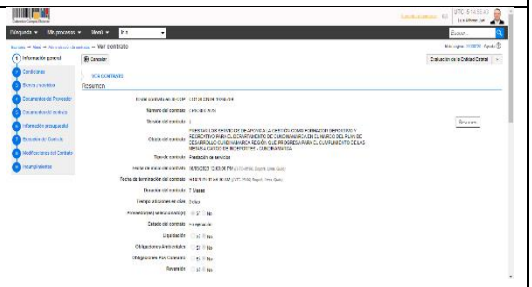
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

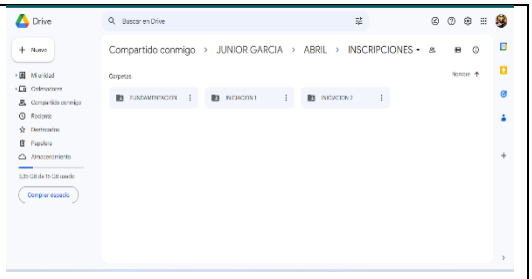
NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Daniel Arnaldo Luna Gonzalez	14 AÑOS	6/08/2008	FUTBOL	50,4	141	122	161	73
2	David Andres Bello Gonzales	16 AÑOS	1/08/2006	FUTBOL	65,2	155	115	153	78
3	Jhon Rafael Bonilla Bracho	16 AÑOS	10/04/2007	FUTBOL	60,5	170	121	172	75
4	Yoshua Vargas Cardona	14 AÑOS	26/11/2008	FUTBOL	59,4	168	121	169	71
5	Joan Sebastian Zambrano Narvaez	13 AÑOS	12/06/2009	FUTBOL	53,9	148	123	152	71
6	Hernan Dario Juan de Dios Pava	16 AÑOS	12/09/2006	FUTBOL	61,5	172	125	174	80
7	Julian Esteban Fonseca Ramirez	15 AÑOS	24/04/2017	FUTBOL	71,3	175	128	173	80
8	Sebastian Ortiz Mejia	14 AÑOS	1/04/2009	FUTBOL	56,3	168	122	168	64
9	Jorge Ivan Trujillo Ruiz	13 AÑOS	19/01/2010	FUTBOL	40,5	156	117	159	66
10	Alexander David Clarke Sachica	13 AÑOS	13/05/2009	FUTBOL	50	165	124	162	66
11	Christopher Andres Veloz Martinez	13 AÑOS	23/03/2010	FUTBOL	60,5	166	120	168	70
12	Cristian Javier Calderon Asencio	16 AÑOS	2/05/2006	FUTBOL	54,8	165	121	169	70
13	Juan Sebastian Torres C.Fuentes	13 AÑOS	8/11/2009	FUTBOL	55,3	168	122	168	63
14	Diego Alejandro Moreno Cruz	15 AÑOS	17/04/2006	FUTBOL	72,7	185	133	183	83
15	Brayan stif molina gonzales	14 AÑOS	6/10/2007	FUTBOL	59,8	166	120	169	76
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: GUADUAS
FORMADOR: LUIS ALFONSO JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA

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.	**CERTIFICACIÓN POR PARTE DEL ORGANISMO DEPORTIVO MUNICIPAL**  REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE GUADUAS Página 1 de 1 EL SUSCRITO DIRECTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GUADUAS CUNDINAMARCA HACE CONSTAR Hernan Mauricio Rodriguez Pérez Director Operativo De Deportes y Recreacion.  INDEPORTES CERTIFICADO DE PERMANENCIA CONTRATISTA: LUIS ALFONSO JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA CARGO: INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACION FUTBOL ENTIDAD: INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE MUNICIPO: GUADUAS DEPARTAMENTO: CUNDINAMARCA FECHA: 30 de abril 2023 QUIEN CERTIFICA NOMBRE: HERNAN MAURICIO RODRIGUEZ PEREZ CARGO: DIRECTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACION FIRMA ENTIDAD: ALCALDIA MUNICPAL Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada. Objeto de la visita: Entrega de evidencias de trabajo realizado durante el mes de abril 2023 En el municipio de Guaduas. Observaciones CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!
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 SE PUBLICA EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS FESTIVALES.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 pzk-cppo-jcg Ricardo jessica Javier ... Andres 34 más

	 
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	

16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	

ANEXOS EVIDENCIAS

ANEXO OBLIGACIÓN NO. 1

El proceso de focalización de la escuela de formación se continúa realizando en el municipio de Guaduas. La dirección de deportes del municipio hace convocatoria de escuelas de formación por las redes oficiales del municipio.





Se realizó convocatoria por medio del recorrido por las instituciones educativas del municipio de Guaduas.

ANEXO OBLIGACIÓN NO. 2

ANEXO ASISTENCIA DE CLASE MARZO

INICIACIÓN 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	Miguel Angel Martinez Linares	3203796168			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
2	Frank Steban Muñoz Ortiz	3128543384			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
3	Jeronimo Fierro Lopez	3219498525			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
4	Thiago Hernan Reyes Cortés	3106571722			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	1	100%
5	Martin Moreno Marin	3204114140			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
6	Thomas Esteban Avila Velasquez	3133243457			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
7	Yerick Sebastian Hernandez Sanchez	3125959656			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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	Edwin Alexander Murcia Luna	3114467880			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
2	Matias Sanchez Medina	3135543817			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
3	Enderson David Quesada Martinez	3233067220			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
4	Miguel Angel Olarte Sachica	N/A			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	1	100%
5	Daniel Felipe Niño Rojas	3133989476			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

FUNDAMENTACIÓN

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

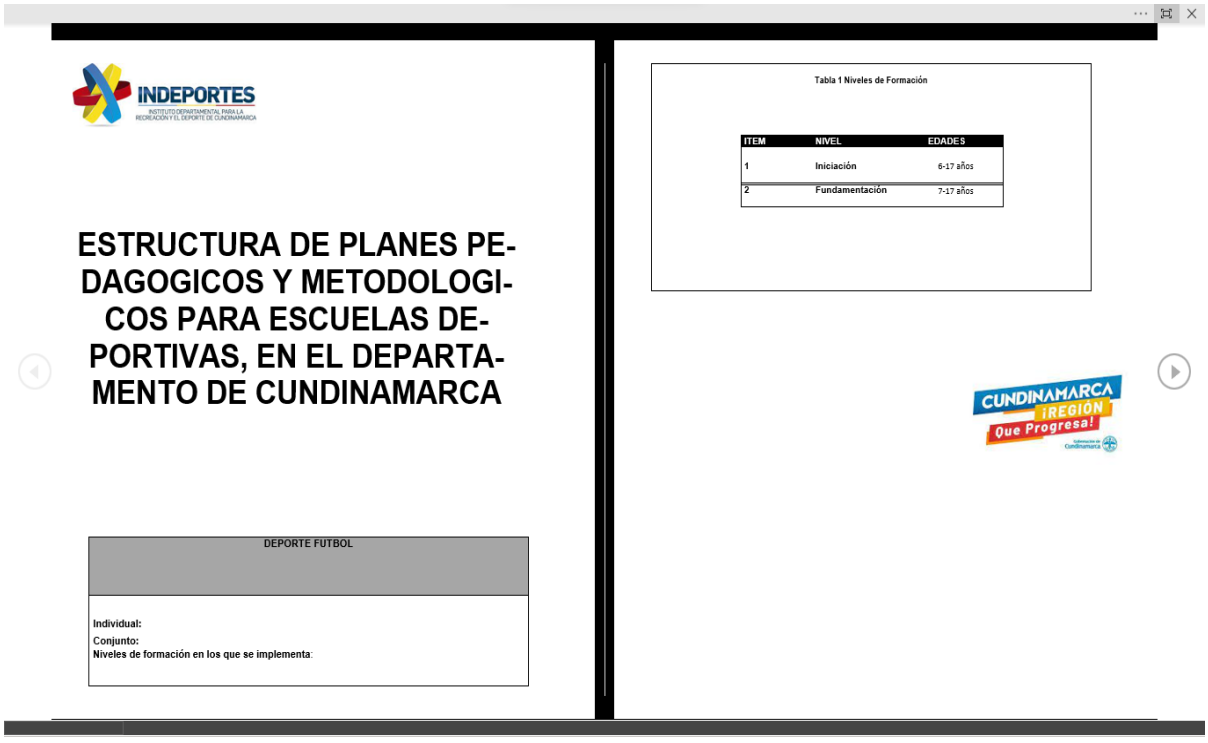
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Daniel Arnaldo Luna Gonzales	3114970760			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
2	David Andres Bello Gonzales	3206672714			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
3	Jhon Rafael Bonilla Bracho	3114487895			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	2	100%
4	Yoshua Vargas Cardona	3112714276			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
5	Joan Sebastian Zambrano Narvaez	3185066503			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
6	Hernan Dario Juan de Dios Pava	3114006264			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
7	Julian Esteban Fonseca Ramirez	3206123770			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
8	Sebastian Ortiz Mejia	3222282601			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
9	Jorge Ivan Trujillo Ruiz	3229458922			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
10	Alexander David Olarte Sachica				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
11	Christopher Andres Velez Martinez	3147365241			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
12	Cristian Javier Calderon Asencio	3237731288			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
13	Juan Sebastian Torres Cifuentes				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
14	Diego Alejandro Moreno Cruz	3228562527			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
15	Brayan Stif Molina Gonzales	3212816764			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			1					12	12	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO OBLIGACIÓN NO.3

PLAN DE HORARIOS SITIO DE TRABAJO

INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO									
DEPORTE / MODALIDAD:		FUTBOL							
MUNICIPIO:		GUADUAS							
NOMBRE DEL FORMADOR:		LUIS ALFONSO JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA							
HORARIOS	**CONCEPTO**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**	**OBSERVACIONES**
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	INICIACION 1			INICIACION 1	INICIACION 1			
	SEDE DE TRABAJO	VILLA OLIMPICA			VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA			
4:00 A 6:00 PM	GRUPO	INICIACION 2			INICIACION 2	INICIACION 2			
	SEDE DE TRABAO	VILLA OLIMPICA			VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA			
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACIO N	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	VILLA OLIMPICA			VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA			

PLAN PEDAGÓGICO



MALLA PEDAGÓGICA DE INICIACION 1 Y 2

"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	ACOPLAMIENTO	SE REALIZARAN EJERCICIOS COORDINATIVOS QUE AYUDEN A POTENCIAR O MEJORAR UN EJERCICIO MOTOR DETERMINADO
						RITMO	SE REALIZARAN EJERCICIOS COORDINATIVOS PARA QUE EL NIÑO MANTENGA EL RITMO DE TRABAJO.
						EQUILIBRIO	SE HARAN EJERCICIOS DE TRACCION INFERIOR CON UNA SOLA PALANCA.
						ORIENTACION	REALIZAREMOS TRABAJOS EN CAMPO DONDE LOS NIÑOS TENGAN EN CUENTA SU POSICION CORPORAL Y SU POSICION ESPACIAL EN EL TERRENO DE JUEGO.
						DIFERENCIACION	SE HARAN TRABAJOS DIDACTICOS DE DEFENSA Y ATAQUE PARA QUE EL NIÑO PUEDA RESOLVER EN CUALQUIERA DE LOS DOS CASOS.
						REACCIÓN	SE REALIZARAN EJERCICIOS QUE LLEVEN AL NIÑO A ADELANTARSE A SITUACIONES DE JUEGO A PARTIR DE SUS MOVIMIENTOS CORPORALES Y MENTALES
						ADAPTACIÓN	REALIZAREMOS EJERCICIOS QUE AYUDEN A LA ADAPTACION DEL CUERPO AL DEPORTE DE FUTBOL PARA AUMENTAR SUS HABILIDADES COMO FLEXIONES DE BRAZOS,SENTADILLAS, SALTOS EN BANCOS O CAJONES.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	TRABAJEMOS CON MUCHO ENFASIS EN LOS MOVIVENTOS BASICOS DEL CUERPO TENIENDO EN CUENTA LAS EXTREMIDADES INFERIORES O SUPERIORES
						CORRER	SE PRACTICARA LOS DISTINTOS TIPOS DE CARRERAS CORTAS , LARGAS Y EXPLOSIVAS
						SALTAR	PRACTICAREMOS LOS DISTINTOS TIPOS DE SALTOS ; CORTOS ,LARGOS , CON IMPULSO , SIN IMPULSO.
						ATRAPAR	SE HARAN TRABAJOS ESPECIFICOS DE PORTERO PARA HACER ENFASIS EN EL AGARRE DEL BALON.
						RODAR	SE TRABAJARA DE MANERA ADECUADA LA FORMA DE RODAR AL CAER AL PISO DEL NIÑO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	RONDA DE TRABAJOS DE PIERNA POR PAREJAS Y EJERCICIOS DE ABDUCTORES .
						FUERZA MAXIMA	SE TRABAJARA SENTADILLAS , LEVANTAMIENTO DE RODILLAS HASTA EL PECHO.
						FUERZA EXPLOSIVA	REALIZAR SALTOS EN ALTURA Y SENTADILLAS CON SALTO.
						FUERZA HIPERTROFIA	REALIZAREMOS EJERCICIOS VARIADOS,DE SALTO,SENTADILLAS Y FLEXIONES CON UN PESO MODERADO PARA LOS NIÑOS SEGÚN SU EDADES.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ESCALERA DE COORDINACION.
						ANAEROBICA	SALTO SOBRE VALLAS CON LOS PIES JUNTOS, CIRCUITO SOBRE UN CUADRADO RECORRIENDO TOTALMENTE EN DISTINTOS LAPSOS DE TIEMPO.
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN UNA DISTANCIA ESPECIFICA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE EN UNA SUPERFICIE PLANA.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	REALIZAR LA ELONGACION DE LOS MUSCULOS CON AYUDA DEL COMPAÑERO O LAS DIFERENTES HERAMIENTAS DE TRABAJO
							CADA NIÑO TRABAJARA ELONGACIONES PARA MEJORAR

MALLA PEDAGÓGICA DE FUNDAMENTACIÓN

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

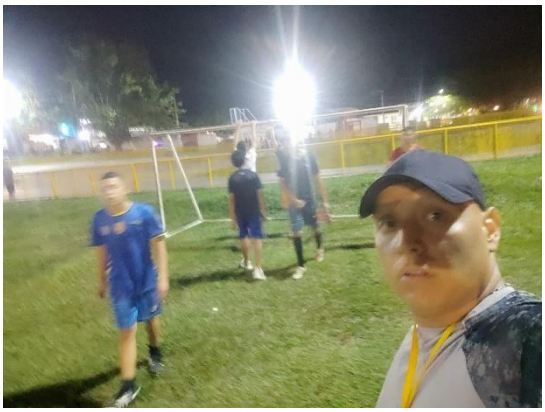
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	SE REALIZARAN EJERCICIOS COORDINATIVOS QUE AYUDEN A POTENCIAR O MEJORAR UN EJERCICIO MOTOR DETERMINADO
						RITMO	SE REALIZARAN EJERCICIOS COORDINATIVOS PARA QUE EL NIÑO MANTENGA EL RITMO DE TRABAJO.
						EQUILIBRIO	SE HARAN EJERCICIOS DE TRACCION INFERIOR CON UNA SOLA PALANCA.
						ORIENTACION	REALIZAREMOS TRABAJOS EN CAMPO DONDE LOS NIÑOS TENGAN EN CUENTA SU POSICION CORPORAL Y SU POSICION ESPACIAL EN EL TERRENO DE JUEGO.
						DIFERENCIACION	SE HARAN TRABAJOS DIDACTICOS DE DEFENSA Y ATAQUE PARA QUE EL NIÑO PUEDA RESOLVER EN CUALQUIERA DE LOS DOS CASOS.
						REACCIÓN	SE REALIZARAN EJERCICIOS QUE LLEVEN AL NIÑO A ADELANTARSE A SITUACIONES DE JUEGO A PARTIR DE SUS MOVIMIENTOS CORPORALES Y MENTALES
						ADAPTACIÓN	REALIZAREMOS EJERCICIOS QUE AYUDEN A LA ADAPTACION DEL CUERPO AL DEPORTE DE FUTBOL PARA AUMENTAR SUS HABILIDADES COMO FLEXIONES DE BRAZOS,SENTADILLAS, SALTOS EN BANCOS O CAJONES.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	TRABAJEMOS CON MUCHO ENFASIS EN LOS MOVIVENTOS BASICOS DEL CUERPO TENIENDO EN CUENTA LAS EXTREMIDADES INFERIORES O SUPERIORES
						CORRER	SE PRACTICARA LOS DISTINTOS TIPOS DE CARRERAS CORTAS , LARGAS Y EXPLOSIVAS
						SALTAR	PRACTICAREMOS LOS DISTINTOS TIPOS DE SALTOS ;CORTOS ,LARGOS , CON IMPULSO , SIN IMPULSO.
						ATRAPAR	SE HARAN TRABAJOS ESPECIFICOS DE PORTERO PARA HACER ENFASIS EN EL AGARRE DEL BALON.
						RODAR	SE TRABAJARA DE MANERA ADECUADA LA FORMA DE RODAR AL CAER AL PISO DEL NIÑO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	RONDA DE TRABAJOS DE PIERNA POR PAREJAS Y EJERCICIOS DE ABDUCTORES .
						FUERZA MAXIMA	SE TRABAJARA SENTADILLAS , LEVANTAMIENTO DE RODILLAS HASTA EL PECHO.
						FUERZA EXPLOSIVA	REALIZAR SALTOS EN ALTURA Y SENTADILLAS CON SALTO AGREGANDO UN PESO MAYOR AL CORPORAL
						FUERZA HIPERTROFIA	REALIZAREMOS EJERCICIOS VARIADOS,DE SALTO,SENTADILLAS Y FLEXIONES CON UN PESO MODERADO PARA LOS NIÑOS O ADOLESCENTES SEGÚN SU EDADES.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ESCALERA DE COORDINACION.
						ANAEROBICA	SALTO SOBRE VALLAS CON LOS PIES JUNTOS, CIRCUITO SOBRE UN CUADRADO RECORRIENDO TOTALMENTE EN DISTINTOS LAPSOS DE TIEMPO.
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN UNA DISTANCIA ESPECIFICA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE EN UNA SUPERFICIE PLANA.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	REALIZAR LA ELONGACION DE LOS MUSCULOS CON AYUDA DEL COMPAÑERO O LAS DIFERENTES HERAMIENTAS DE TRABAJO
						ACTIVA	CADA NIÑO Y ADOLESCENTE TRABAJARA ELONGACIONES PARA MEJORAR FLEXIBLIDAD.
							SE LE LANZARA EL UTIL AL NIÑO O ADOLESCENTE REPETIDAS

ANEXO 4

ANEXAR 4 FOTOS CON SELFIE POR NIVEL INICIACIÓN ANEXAR 4 FOTOS CON SELFIE POR NIVEL INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACIÓN 1</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 10/04/2023 Villa Olímpica</td><td>FECHA Y LUGAR:12/04/2023 Villa Olímpica</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 14/04/2023 Villa Olímpica</td><td>FECHA Y LUGAR: 14/04/2023 Villa Olímpica</td></tr>
</table>

INICIACIÓN 2	
	
FECHA Y LUGAR: 14/03/2023 Villa Olímpica	**FECHA Y LUGAR:21/03/2023 Villa Olímpica**
	
FECHA Y LUGAR: 24/04/2023 Villa Olímpica	**FECHA Y LUGAR: 26/04/2023 Villa Olímpica**

FUNDAMENTACIÓN	
	
FECHA Y LUGAR: 14/04/2023 Villa Olímpica	**FECHA Y LUGAR: 21/04/2023 Villa Olímpica**
	
FECHA Y LUGAR: 24/04/2023 Villa Olímpica	**FECHA Y LUGAR: 26 /04/2023 Villa Olímpica**

ANEXO OBLIGACIÓN NO 5

CAPTURA DE PANTALLA FORMATO CUADRO DE COBERTURA ABRIL

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	2		2												2
7 AÑOS	3		3												3
8 AÑOS	2		1	1											2
9 AÑOS	3		3												3
10 AÑOS	1		1												1
11 AÑOS	1		1												1
12 AÑOS															0
13 AÑOS	5		1						1						5
14 AÑOS	3		2	1					1						3
15 AÑOS	1		1												1
16 AÑOS	4		3	1					1						4
17 AÑOS	2		1												2
TOTALES															27

ANEXO OBLIGACIÓN NO.6





ANEXO OBLIGACIÓN NO.7

PLAN MENSUAL DE ABRIL

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

MES ABRIL				MUNICIPIO:	GUADUAS	
LUGAR: VILLA OLIMPICA				HORARIO DE PRACTICA:	2:00 PM A 8:00 PM	
					NIVEL	
				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	
DESARROLLO MENSUAL				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
			RESPONSABILIDAD	x	x	x
			COMPAÑERISMO	x	x	x
			JUSTICIA	x	x	x
			COOPERACIÓN	x	x	x
			LEALTAD	x	x	x
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	x
			OBEDIENCIA	x	x	x
			AUTODISCIPLINA	x	x	x
			PARTICIPACIÓN	x	x	x
			PERSEVERANCIA	x	x	x
			AUTODOMINIO	x	x	x
			RECOMPENSA	x	x	x
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		x	x
			RITMO	x	x	x
			EQUILIBRIO	x	x	x
			ORIENTACIÓN	x	x	x
			DIFERENCIACIÓN	x	x	x
			REACCIÓN	x	x	x
			ADAPTACIÓN	x	x	x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			x
			VELOCIDAD			x
			FLEXIBILIDAD	x	x	x
			RESISTENCIA			x
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	x	x	x
			REMATES			x
			CONDUCCIÓN	x	x	x
			CABEZA			x
		ELEMENTOS TACTICOS	UBICACIÓN ESPACIAL	x	x	x
			DIRECCIONAMIENTO BALÓN	x	x	x
			PRESIÓN			x
			DESMARCACIONES			x
			SISTEMA 2 2			x
			SISTEMA ROMBO			x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES	x	x	x
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x	x	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
			FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR:

PREPARACIÓN SESIONES DIARIAS MES DE ABRIL INICIACIÓN 1

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	3/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MOTRICIDAD			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA SOBRE LA HUMILDAD FABULA (LA MARIPOSA Y EL AGUILA)	Hablaremos sobre la fabula,sobre la moraleja que nos deja y como se aplica este valor al futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Gimnasia cerebral	EJERCICIO 1	SEÑALAR PARTES DEL CUERPO	El entrenador les indicara a los niños que parte del cuerpo deben toca y ellos de manera rapida deberan llevar su manos a la parte del cuerpo indicada.
		Motricidad Gruesa	EJERCICIO 2	SALTO ENTRE LOS AROS	Ubicamos dos aros tanto a la izquierda como a la derecha, los niños estran enfrente de los dos aros y a la orden del entrenador los niños deberan saltar hacia el lado indicado.
		Motricidad gruesa	EJERCICIO 3	SUBIR ESCALONES	Los niños subiran y bajaran individualmente los escalones del escenario deportivo.
			JUEGO	JUEGO DE FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre los ejercicios relizado, destacar sus ventajas y beneficios, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Sierpre que se haga una observacion la tomaremos de forma constructiva para mejorar diariamente.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	5/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	RITMO Y COORDINACION			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA AUTODISCIPLINA	Hablaremos sobre la autodisciplina y de que forma esta representada en el futbol y la vida cotidiana.
	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	RODILLAS ARRIBA ESQUIPIN JUMPING JACKS O POLICHILENAS	Cada uno de los ejercicios se les haran en 5 repeticiones para mejorar su capacidad del ritmo con tiempos de 20x40 seg se trabajara 2 segundos y se descansaran 40 segundos.
	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 2	PIE JUNTO ENTRE LOS AROS	Se ubicaran 3 aros en fila donde los niños deberan pasar en frente de ellos poniendo ambos pies dentro de los mismo lo mas rapido para ir avanzando al otro aro de manera consecutiva.
	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 3	PIE SOBRE LA MARCACION O PLATILLO	Los niños se ubicaran en frente de cada platillo que deberan pisar o tocar con el perfil o pierna indicados por el entrenador sea izquierda o derecha, al tocarlo deberan devolverse y abrir la otra pierna y continuar el ejercicio en el tiempo estimado de 40x20 seg
	FASE CENTRAL		JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento y ver fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	no esperar a que el entrenador me indique que debo estar listo para el entrenamiento sino ya estarlo para no perder el tiempo de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	7/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	ORIENTACION			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	COOPERACION	Hablaremos sobre el significado de la cooperacion y como influye en nuestra vida cotidiana y en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Ludica	EJERCICIO 1	JUEGO (LAS CUATRO ESQUINAS)	Se formara un cuadrado con cuatro aros, los niños estaran en el centro. A la señal del profesor los niños deberan correr hacia alguno de los aros ubicados en cada esquina (solo un niño dentro del aro)
		Orientacion	EJERCICIO 2	PASARLA PELOTA	Los niños se ubicaran en dos filas mirandose de frente, una de las filas tendra balon por cada niño, los cuales a la indicacion del profesor deberan pasar el util hacia el lado que se haya dicho puede ser a la derecha, a la izquierda o hacia al frente. Se hara tanto con los pies como con las manos
		Orientacion	EJERCICIO 3	PELOTA AL FRENTE	En dos conos ubicados uno al frente del otro el niño se ubicara en un extremo y a la señal del entrenador debera llevar el balon con sus pies al fente de donde este ubicados, los niños se alternaran para que no corran en la misma direccion.
			JUEGO	JUEGO DE FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenarmiento y ver como aplicamos el valor de la coperaccion en la sesion y hacer enfasis en sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	cooperar con los compañeros que esten ayudando a recoger los implementos utilizados en el trabajo del dia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	10/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EQUILIBRIO			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	RESPONSABILIDAD EN EL FUTBOL Y EN LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre la importancia de la responsabilidad en el futbol y en la vida cotidiana.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	EQUILIBRIO EN UN SOLO PIE	Los niños se ubicaran frente a un banco o escalon para su tamaño donde deberan subirse en un pie durante el tiempo estimado para el ejercicio (10 seg) tanto con el pie izquierdo como el derecho.
		Equilibrio	EJERCICIO 2	CAMINAR EN LINEA RECTA	Este ejercicio consite en dibujar una linea recta sobre el suelo la cual los niños deberan caminar sin desviarse.
		Equilibrio	EJERCICIO 3	SOSTENIENDO EL BALON	Los niños deberan sostener el balon con sus cabezas por parejas y deberan cumplir las directrices del entrenador que pueden ser (subir,bajar,ir a los lados o adelnate y atrás)
			JUEGO	JUEGO DE FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento mientras los chicos estiran, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar a la hora estimada del entrenamiento con su ropa adecuda e hidratacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	12/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO DE LA TECNICA			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	RESALTARBMOS EL VALOR DE LA JUSTICIA EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre el valor de la justicia en el futbol y en la vida diaria, como influye y en que situaciones se presenta, se preguntara a los jovenes y se interactuara sobre los sognificados que tengan los jovenes sobre este valor.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON	Los niños llevaran el balon conduciendo con ambas piernas de un extremo al otro de los conos que estaran a cierta distancia según lo designe el entrenador.
		Tecnica	EJERCICIO 2	PASES DE BALON	Los niños se haran por parejas uno en frente del otro a una distancia conveniente para poderse pasar el balon de manera correcta.
		Tecnica	EJERCICIO 3	SORTEANDO CONOS	Conducción para después realizar un tiro Tras sortear todos los conos dirigirse a uno de los 2 lados más alejados para tirar a portería.
			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion del entrenamiento en tecnica y ver sus falencias y fortalezas, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Todas las tareas que se ordene por el entrenador debran ser impartidas por igual a los jovenes a la hora de recoger los elementos de trabajo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	14/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	CONOCER LAS DISTINTAS PARTES DEL CUERPO Y SUS USOS EN EL FUTBOL			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	¿QUE ES TOLERANCIA? ¿PARA QUE SIRVE LA TOLERANCIA?	Se les leera el significado y el para que sirve la tolerancia en nosotoros los seres humanos.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Conocimiento corporal	EJERCICIO 1	APRENDER A CAMINAR	Sobre una superficie plana y una linea recta lo niños caminaran para mantener un equilibrio y un movimiento corporal uniforme.
		Motricidad	EJERCICIO 2	SALTAR SOBRE LOS AROS	Se organizan en orden los aros para que los niños puedan saltar de ida y vuelta para hacer relevo con el comapñero.
		Reacción	EJERCICIO 3	MOVIMIENTOS DIRIGIDOS PARA EL LADO IZQUIERDO Y EL LADO DERECHO	Los niños se acomodaran haciendo una fila donde cada lado estara demarcado o delimitado con un cono donde se indicara hacia donde deben correr.
			JUEGO	PARTIDO EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre su simetria corporal y sobre el movimiento uniforme del cuerpo y su motricidad, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Aceptar y ser pacientes con el ritmo y la capacidad de los demas compañeros tanto en trabajos grupales como individuales.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA OBEDIENCIA EN EL FUTBOL Y LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre La obediencia teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Recreacion	EJERCICIO 1	JUEGO DE LA LLEVA	En un espacio reducido previamente delimitado con conos de forma cuadrada correran los niños para atrapar a su comapñero quien se convertira automaticamente en la lleva y tendra que ir a atrapar a los demas con mucha velocidad.
		Flexibilidad	EJERCICIO 2	JUEGO DE FLEXIBILIDAD (QUITAR LA GORRA)	Los niños se colocarán en parejas, uno en frente de otro sentados con las piernas estiradas (sin doblar las rodillas) apoyando sus pies con los de su pareja. El objetivo del juego será estirarse lo máximo posible para llegar a alcanzar la gorra del compañero y cogerla
		Flexibilidad	EJERCICIO 3	JUEGO DE FLEXIBILIDAD (ADIVINA LA PALABRA)	Los niños individual o en grupos se les asignará una palabra que tendrán que representar mediante figuras corporales. Los niños o grupos restantes competirán por adivinar la palabra que están representando antes que el rival. Mediante este juego se trabaja la flexibilidad al adoptar posturas concretas representando diferentes letras
			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento y ver como esta su estado aerobico, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	ser obedientes con cada una de las instrucciones dadas por el entrenador.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MOTRICIDAD			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA AUTODISCIPLINA EN EL FUTBOL Y LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre la autodisciplina teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Juegos tradicionales	EJERCICIO 1	JUEGO DE LA GOLOSA	Los niños saltaran entre aros jugando a la goloza rotando los pies tanto izquierdo como derecho.
		Psicomotricidad	EJERCICIO 2	CIRCUITO DEPSICOMOTRICIDAD	los niños pasaran en zig-zag tocando los conos con la manos, despues pasaran saltando en un solo pie de izquierda a derecha dentro de los aros,despues pasaran en medio de los platillos que estan haciendo un pasillo angosto y despues caminaran sobre una cuerda puesta en el suelo para hacer equilibrio.
		Motricidad	EJERCICIO 3	JUEGO CON BALON GOLPEAR Y PARAR	los niños estaran en un espacio grande donde puedan patear el balon con su pie dominante y tan pronto lo patee tendra que correr para sobre pasarlo y pararlo con las manos como si fuera un arquero. Si patea bien le diremos que hizo un gol y si recoge o para bien el balon le diremos que es un excelente arquero.
			JUEGO	JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre Del entrenamiento haciendo enfasis en fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Que antes de que el profesor llegue debera estar listos y por lo menos haciendo un rondo con balon.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	21/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	UBICACION ESPACIAL			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA PARTICIPACION EN EL FUTBOL	Hablaremos sobre la participacion teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Gimnasia cerebral	EJERCICIO 1	EJERCICIO DE CONFIANZA	Pedir a los niños que realicen una fila, cierren los ojos y uno por uno va a dejar caer su cuerpo hacia atrás sobre los brazos del entrenador.
		Ubicación espacial	EJERCICIO 2	PERFILES HACIA ATRÁS ESLALON O ZIGZA HACIA ATRÁS EN CONOS	Los niños realizaran el ejercicio de espaldas yemdo hacia atrás haciendo perfiles en punta de pies. Los niños de espaldas iran pasando los conos en ziq-zaq de un extremoa otro.
		Ubicación espacial	EJERCICIO 3	CAPTURAR EL REBOTE	Le sera enviada la pelota por el entrenador y debera pegarle primero desde su posicion alejada desde el mismo y luego en la misma accion debera salir a buscarla para pegarle lo mas cerca posible de a la pared. Tambien se puede hacer en el arco con un arquero que da rebote.
			JUEGO	JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento argumentar sus fotalezas y debilidades , se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Que el entrenador no tenga que pedir a alguien que inicie los ejercicios sino que cada uno tome la iniciativa.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TECNICA			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA RECOMPENSA, SU VALOR EN LA SOCIEDAD Y EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre la recompensa teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	PASE Y DEFINICION CON AROS	Los niños armaran una fila donde frente a ellos habra una fila de aros los cuales deberan saltar a pie junto, tan pronto terminen de saltarlos pasaran el balon que esta situado al final de los aros al entrenador, el entrenador les devuelve el util para que ellos pateen al arco.
		Tecnica	EJERCICIO 2	CONDUCCION DE BALON	Los niños llevaran el balon en conduccion de ida y vuelta pasando al redor de un cono en una distancia de 10 mtros.
		Tecnica	EJERCICIO 3	PASES EN PAREJAS	Los niños se organizaran por parejas uno en frente del otro y se haran pases a una distancia de 5 mts con ambos perfiles.
			JUEGO	JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenarriento destacar sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	el joven que destaque en el entrenarriento sera descartado de algun hipotetico ejercicio de castigo o para recoger los materiales con los que se trabajaron en la sesion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	COORDINACION Y REACCION			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE EL AUTODOMINIO ¿QUEES? Y ¿PARA QUESIRVE?	Daremos el significado del autodominio y la importancia en el futbol y en la vida diaria, socializaremos el tema y aclararemos su significado con los jovenes.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Gimnasia cerebral	EJERCICIO 1	EJERCICIO A OJO CERRADO	Pedir a los estudiantes que lleven un objeto o darles una pelota. hdicarles que cierren los ojos y lanzar el objeto hacia arriba. La idea es que agarren el objeto sin abrir los ojos
		Coordinacion	EJERCICIO 2	ESCALERA DE AGILIDAD	Utilizaremos la escalera para realizar ejercicios de coordinacion con los pies en distintas variantes de cada pierna y en velocidad.
		Reaccion	EJERCICIO 3	DESPLAZAMIENTO HACIA MARCACIONES	El ejercicio consiste en organizar 4 conos o platillos en forma cuadrada,numerandolos de 1 a 4 el joven estara en el centro realizando esquipin,cuando el entrenador indique un numero el joven debera ir de armera muy rapida hacia el cono o platillo que este numerado segun la indicacion.
			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO (BANQUITAS)	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento destacando sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	medir el vocabulario ante cualquier situacion que se presente sea buena o mala durante la sesion de entrenarriento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	EMPATÍA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	28/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TECNICA			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA EMPATÍA Y COMO ES PARTE FUNDAMENTAL EN LA VIDA Y EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre la empatía teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON	Los niños coduciran el balon por todo el campo utiliando los bordes del pie tanto interno como externo y la plata del pie.
		Tecnica	EJERCICIO 2	PASES CON COMPAÑERO	Utilizando los bordes del pie haremos el pase al compañero que este en frente.
		Tecnica	EJERCICIO 3	PEGARLE AL CONO	Los niños se organizaran por parejas uno en frente del otro a una distancia de 10 mts, por delante de ellos habran dos conos y la idea es que los niños le peguen al cono del otro compañero con los bordes del pie, quien tumbe los dos conos gana.
			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO (BANQUITAS)	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el partido y trabajo realizado para saber si aplicaron o no los conocimientos enselados en la sesion, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Nunca parar de hacer un ejercico por mas de que no se pueda o por mas de que se haya cumplido el objetivo o terminando el rrismo a menos de que el netrenador determine el final.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

PREPARACIÓN SESIONES DIARIAS MES DE ABRIL INICIACIÓN 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	3/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	MOTRICIDAD			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA SOBRE LA HUMILDAD FABULA (LA MARIPOSA Y EL AGUILA)	Hablaremos sobre la fabula,sobre la moraleja que nos deja y como se aplica este valor al futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Gimnasia cerebral	EJERCICIO 1	SEÑALAR PARTES DEL CUERPO	El entrenador les indicara a los niños que parte del cuerpo deben toca y ellos de manera rapida deberan llevar su manos a la parte del cuerpo indicada.
		Motricidad Gruesa	EJERCICIO 2	SALTO ENTRE LOS AROS	Ubicamos dos aros tanto a la izquierda como a la derecha, los niños estaran enfrente de los dos aros y a la orden del entrenador los niños deberan saltar hacia el lado indicado.
		Motricidad gruesa	EJERCICIO 3	SUBIR ESCALONES	Los niños subiran y bajaran individualmente los escalones del escenario deportivo.
			JUEGO	JUEGO DE FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre los ejercicios relizado, destacar sus ventajas y beneficios, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Siempre que se haga una observacion la tomaremos de forma constructiva para mejorar diariamente.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	5/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	RITMO Y COORDINACION			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA AUTODISCIPLINA	Hablaremos sobre la autodisciplina y de que forma esta representada en el futbol y la vida cotidiana.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	RODILLAS ARRIBA ESQUIPN JUMPING JACKS O POLICHILENAS	Cada uno de los ejercicios se les haran en 5 repeticiones para mejorar su capacidad del ritmo con tiempos de 20x40 seg se trabajara 2 segundos y se descansaran 40 segundos.
		Coordinación	EJERCICIO 2	PIE JUNTO ENTRE LOS AROS	Se ubicaran 3 aros en fila donde los niños deberan pasar en frente de ellos poniendo ambos pies dentro de los mismo lo mas rapido para ir avanzando al otro aro de manera consecutiva.
		Coordinación	EJERCICIO 3	PIE SOBRE LA MARCACION O PLATILLO	Los niños se ubicaran en frente de cada platillo que deberan pisar o tocar con el perfil o pierna indicados por el entrenador sea izquierda o derecha, al tocarlo deberan devolverse y abrir la otra pierna y continuar el ejercicio en el tiempo estimado de 40x20 seg
			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento y ver fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	no esperar a que el entrenador me indique que debo estar listo para el entrenamiento sino ya estarlo para no perder el tierrpo de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	7/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ORIENTACION			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	COOPERACION	Hablaremos sobre el significado de la cooperacion y como influye en nuestra vida cotidiana y en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Ludica	EJERCICIO 1	JUEGO (LAS CUATRO ESQUINAS)	Se formara un cuadrado con cuatro aros, los niños estaran en el centro. A la señal del profesor los niños deberan correr hacia alguno de los aros ubicados en cada esquina (solo un niño dentro del aro)
		Orientacion	EJERCICIO 2	PASARLA PELOTA	Los niños se ubicaran en dos filas mirandose de frente, una de las filas tendra balon por cada niño, los cuales a la indicacion del profesor deberan pasar el util hacia el lado que se haya dicho puede ser a la derecha, a la izquierda o hacia al frente. Se hara tanto con los pies como con las manos
		Orientacion	EJERCICIO 3	PELOTA AL FRENTE	En dos conos ubicados uno al frente del otro el niño se ubicara en un extremo y a la señal del entrenador debera llevar el balon con sus pies al fente de donde este ubicados, los niños se alternaran para que no corran en la misma direccion.
			JUEGO	JUEGO DE FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento y ver como aplicamos el valor de la coperaccion en la sesion y hacer enfasis en sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	cooperar con los compañeros que esten ayudando a recoger los implementos utilizados en el trabajo del dia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	10/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	EQUILIBRIO			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	RESPONSABILIDAD EN EL FUTBOL Y EN LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre la importancia de la responsabilidad en el futbol y en la vida cotidiana.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	EQUILIBRIO EN UN SOLO PIE	Los niños se ubicaran frente a un banco o escalon para su tamaño donde deberan subirse en un pie durante el tiempo estimado para el ejercicio (10 seg) tanto con el pie izquierdo como el derecho.
		Equilibrio	EJERCICIO 2	CAMINAR EN LINEA RECTA	Este ejercicio consite en dibujar una linea recta sobre el suelo la cual los niños deberan caminar sin desviarse.
		Equilibrio	EJERCICIO 3	SOSTENIENDO EL BALON	Los niños deberan sostener el balon con sus cabezas por parejas y deberan cumplir las directrices del entrenador que pueden ser (subir,bajar,ir a los lados o adelnate y atrás)
			JUEGO	JUEGO DE FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento mientras los chicos estiran, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar a la hora estimada del entrenamiento con su ropa adecuda e hidratacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	12/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO DE LA TECNICA			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	RESALTAREMOS EL VALOR DE LA JUSTICIA EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre el valor de la justicia en el futbol y en la vida diaria, como influye y en que situaciones se presenta, se preguntara a los jovenes y se interactuara sobre los sognificados que tengan los jovenes sobre este valor.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON	Los niños llevaran el balon conduciendo con ambas piernas de un extremo al otro de los conos que estaran a cierta distancia según lo designe el entrenador.
		Tecnica	EJERCICIO 2	PASES DE BALON	Los niños se haran por parejas uno en frente del otro a una distancia conveniente para poderse pasar el balon de manera correcta.
		Tecnica	EJERCICIO 3	SORTEANDO CONOS	Conducción para después realizar un tiro Tras sortear todos los conos dirigirse a uno de los 2 lados más alejados para tirar a portería.
			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion del entrenarriento en tecnica y ver sus falencias y fortalezas, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Todas las tareas que se ordene por el entrenador debran ser irrpartidas por igual a los jovenes a la hora de recoger los elementos de trabajo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	14/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	CONOCER LAS DISTINTAS PARTES DEL CUERPO Y SUS USOS EN EL FUTBOL			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	¿QUE ES TOLERANCIA? ¿PARA QUE SIRVE LA TOLERANCIA?	Se les leera el significado y el para que sirve la tolerancia en nosotoros los seres humanos.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Conocimiento corporal	EJERCICIO 1	APRENDER A CAMINAR	Sobre una superficie plana y una linea recta lo niños caminaran para mantener un equilibrio y un movimiento corporal uniforme.
		Motricidad	EJERCICIO 2	SALTAR SOBRE LOS AROS	Se organizan en orden los aros para que los niños puedan saltar de ida y vuelta para hacer relevo con el comapñero.
		Reacción	EJERCICIO 3	MOVMIENTOS DIRIGIDOS PARA EL LADO IZQUIERDO Y EL LADO DERECHO	Los niños se acomodaran haciendo una fila donde cada lado estara demarcado o delimitado con un cono donde se indicara hacia donde deben correr.
			JUEGO	PARTIDO EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre su simetria corporal y sobre el movimiento uniforme del cuerpo y su motricidad, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Aceptar y ser pacientes con el ritmo y la capacidad de los demas compañeros tanto en trabajos grupales como individuales.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD			SESION	7

TIEMPO	FASE		TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL		Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA OBEDIENCIA EN EL FUTBOL Y LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre La obediencia teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
			Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL		Recreacion	EJERCICIO 1	JUEGO DE LA LLEVA	En un espacio reducido previamente delimitado con conos de forma cuadrada correran los niños para atrapar a su comapñero quien se convertira automaticamente en la lleva y tendra que ir a atrapar a los demas con mucha velocidad.
			Flexibilidad	EJERCICIO 2	JUEGO DE FLEXIBILIDAD (QUITAR LA GORRA)	Los niños se colocarán en parejas, uno en frente de otro sentados con las piernas estiradas (sin doblar las rodillas) apoyando sus pies con los de su pareja. El objetivo del juego será estirarse lo máximo posible para llegar a alcanzar la gorra del compañero y cogerla
			Flexibilidad	EJERCICIO 3	JUEGO DE FLEXIBILIDAD (ADIVINA LA PALABRA)	Los niños individual o en grupos se les asignará una palabra que tendrán que representar mediante figuras corporales. Los niños o grupos restantes competirán por adivinar la palabra que están representando antes que el rival. Mediante este juego se trabaja la flexibilidad al adoptar posturas concretas representando diferentes letras
				JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL			ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento y ver corro esta su estado aerobico, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
				RETO PROXIMA SESION	ser obedientes con cada una de las instrucciones dadas por el entrenador.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	MOTRICIDAD			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA AUTODISCIPLINA EN EL FUTBOL Y LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre la autodisciplina teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Juegos tradicionales	EJERCICIO 1	JUEGO DE LA GOLOSA	Los niños saltaran entre aros jugando a la goloza rotando los pies tanto izquierdo como derecho.
		Psicomotricidad	EJERCICIO 2	CIRCUITO DEPSICOMOTRICIDAD	los niños pasaran en zig-zag tocando los conos con la manos, despues pasaran saltando en un solo pie de izquierda a derecha dentro de los aros,despues pasaran en medio de los platillos que estan haciendo un pasillo angosto y despues caminaran sobre una cuerda puesta en el suelo para hacer equilibrio.
		Motricidad	EJERCICIO 3	JUEGO CON BALON GOLPEAR Y PARAR	los niños estaran en un espacio grande donde puedan patear el balon con su pie dominante y tan pronto lo patee tendra que correr para sobre pasarlo y pararlo con las manos como si fuera un arquero. Si patea bien le diremos que hizo un gol y si recoge o para bien el balon le diremos que es un excelente arquero.
			JUEGO	JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre Del entrenamiento haciendo enfasis en fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Que antes de que el profesor llegue deben estar listos y por lo menos haciendo un rondo con balon.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	21/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	UBICACION ESPACIAL			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA PARTICIPACION EN EL FUTBOL	Hablaremos sobre la participacion teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Gimnasia cerebral	EJERCICIO 1	EJERCICIO DE CONFIANZA	Pedir a los niños que realicen una fila, cierren los ojos y uno por uno va a dejar caer su cuerpo hacia atrás sobre los brazos del entrenador.
		Ubicación espacial	EJERCICIO 2	PERFILES HACIA ATRÁS ESLALON O ZIGZA HACIA ATRÁS EN CONOS	Los niños realizaran el ejercicio de espaldas yemdo hacia atrás haciendo perfiles en punta de pies. Los niños de espaldas iran pasando los conos en zig-zag de un extremoa otro.
		Ubicación espacial	EJERCICIO 3	CAPTURAR EL REBOTE	Le sera enviada la pelota por el entrenador y debera pegarle primero desde su posicion alejada desde el mismo y luego en la misma accion debera salir a buscarla para pegarle lo mas cerca posible de a la pared. Tambien se puede hacer en el arco con un arquero que da rebote.
			JUEGO	JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento argumentar sus fotalezas y debilidades , se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Que el entrenador no tenga que pedir a alguien que inicie los ejercicios sino que cada uno tome la iniciativa.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	TECNICA			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA RECOMPENSA, SU VALOR EN LA SOCIEDAD Y EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre la recompensa teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	PASE Y DEFINICION CON AROS	Los niños armaran una fila donde frente a ellos habra una fila de aros los cuales deberan saltar a pie junto, tan pronto terminen de saltarlos pasaran el balon que esta situado al final de los aros al entrenador, el entrenador les devuelve el util para que ellos pateen al arco.
		Tecnica	EJERCICIO 2	CONDUCCION DE BALON	Los niños llevaran el balon en conduccion de ida y vuelta pasando al redor de un cono en una distancia de 10 mtros.
		Tecnica	EJERCICIO 3	PASES EN PAREJAS	Los niños se organizaran por parejas uno en frente del otro y se haran pases a una distancia de 5 mts con ambos perfiles.
			JUEGO	JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento destacar sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	el joven que destaque en el entrenamiento sera descartado de algun hipotetico ejercicio de castigo o para recoger los materiales con los que se trabajaron en la sesion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	COORDINACION Y REACCION			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE EL AUTODOMINIO ¿QUE ES? Y ¿PARA QUE SIRVE?	Daremos el significado del autodominio y la importancia en el futbol y en la vida diaria, socializaremos el tema y aclararemos su significado con los jovenes.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Gimnasia cerebral	EJERCICIO 1	EJERCICIO A OJO CERRADO	Pedir a los estudiantes que lleven un objeto o darles una pelota. Indicarles que cierren los ojos y lanzar el objeto hacia arriba. La idea es que agarren el objeto sin abrir los ojos
		Coordinacion	EJERCICIO 2	ESCALERA DE AGILIDAD	Utilizaremos la escalera para realizar ejercicios de coordinacion con los pies en distintas variantes de cada pierna y en velocidad.
		Reaccion	EJERCICIO 3	DESPLAZAMIENTO HACIA MARCACIONES	El ejercicio consiste en organizar 4 conos o platillos en forma cuadrada,numerandolos de 1 a 4 el joven estara en el centro realizando esquipin,cuando el entrenador indique un numero el joven debera ir de armera muy rapida hacia el cono o platillo que este numerado segun la indicacion.
			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO (BANQUITAS)	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento destacando sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	medir el vocabulario ante cualquier situacion que se presente sea buena o mala durante la sesion de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	EMPATÍA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	28/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	TECNICA			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA EMPATÍA Y COMO ES PARTE FUNDAMENTAL EN LA VIDA Y EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre la empatía teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON	Los niños coduciran el balon por todo el campo utiliando los bordes del pie tanto interno como externo y la plata del pie.
	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 2	PASES CON COMPAÑERO	Utilizando los bordes del pie haremos el pase al compañero que este en frente.
	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 3	PEGARLE AL CONO	Los niños se organizaran por parejas uno en frente del otro a una distancia de 10 mts, por delante de ellos habran dos conos y la idea es que los niños le peguen al cono del otro compañero con los bordes del pie, quien tumbe los dos conos gana.
	FASE CENTRAL		JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO (BANQUITAS)	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el partido y trabajo realizado para saber si aplicaron o no los conocimientos enselados en la sesion, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Nunca parar de hacer un ejercico por mas de que no se pueda o por mas de que se haya cumplido el objetivo o terminando el mismo a menos de que el netrenador determine el final.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

PREPARACIÓN SESIONES DIARIAS MES DE ABRIL FUNDAMENTACION

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	3/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO FISICO			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA SOBRE LA HUMILDAD FABULA (LA MARIPOSA Y EL AGUILA)	Hablaremos sobre la fabula,sobre la moraleja que nos deja y como se aplica este valor al futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Resistencia Aerobica	EJERCICIO 1	TROTAR ALREDEDOR DE LA CANCHA	Durante 10 minutos alrededor del cancha de futbol de la villa Olimpica en grupo.
		Resistencia Anaerobica	EJERCICIO 2	DESPLANTES O INDIOS SENTADILLAS ESQUIPIN EN EL SITIO	Se realizaran cada uno de los ejercicios en 5 repeticiones con intesidad de 30 x 20 osea 30 segundos de ejercicio y 20 de descanso.
		Resistencia Anaerobica	EJERCICIO 3	FLEXIONES DE BRAZO CON VARIANTE BURPEES	se realizaran las flexiones de brazo y cada vez que vayan arriba levantaran un brazo del suelo de forma alternada 5 repeticiones de 30x20 seg los burpees se haran en 5 repeticiones de 30x20 seg
			JUEGO		
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre los ejercicios relizado, destacar sus ventajas y beneficios, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Siempre que se haga una observacion la tomaremos de forma constructiva para mejorar diariamente.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	5/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO DE LA TECNICA			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA AUTODISCIPLINA	Hablaremos sobre la autodisciplina y de que forma esta representada en el futbol y la vida cotidiana.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	HABILIDAD ENTRE VARIOS JUGADORES	Varios jugadores en círculo y uno en la mitad Consiste en pasarse el balon entre ellos. El balón deberá de pasar siempre por el jugador de la mitad antes de devolvérselo a otro compañero
		Tecnica	EJERCICIO 2	DOMINIO DE BALON, PASE Y GOLPEO	Un jugador sale con el balón controlado mediante toques realizados con el pie Tras 3 ó 4 toques pasa a un compañero que tras realizarle una pared tira a portería.
		Tecnica	EJERCICIO 3	CONTROL CON REMATE	El jugador estara de espaldas a porteria donde recibira el balon del entrenador a ras de piso para que se voltee con control dirigido hacia porteria y patee con cualquiera de los dos perfiles.
			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre la autodisciplina en el entrenamiento y sus fortalezas y debilidades sobre el entrenamiento, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	no esperar a que el entrenador me indique que debo estar listo para el entrenamiento sino ya estarlo para no perder el tiempo de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	7/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO FISICO			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	COOPERACION	Hablaremos sobre el significado de la cooperacion y como influye en nuestra vida cotidiana y en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Duelos	EJERCICIO 1	DUELO 1 VS 1	Se realizaran duelos de defensa y ataque de 1 vs 1 con la idea clara de finalizar la jugada en la porteria.
		Duelos	EJERCICIO 2	DUELO 3 VS 2	Se realizaran duelos de ataque y defensa de 3vs2 donde su caracteristica principal es la superioridad numerica con la idea clara de finalizar la jugada en la porteria.
		Duelos	EJERCICIO 3	DUELO 4 VS 4	Se realizaran duelos de defensa y ataque de 4 vs 4 con la idea clara de finalizar la jugada en la porteria.
			JUEGO	PARTIDO EN LA CANCHA REGLAMENTARIA DE FUTBOL 11	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenarriento donde verros como la cooperacion es parte vital de los duelos de defensa y ataque, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	cooperar con los compañeros que esten ayudando a recoger los implementos utilizados en el trabajo del dia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

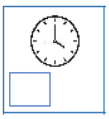
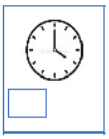
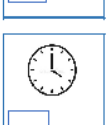
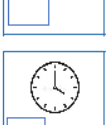
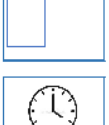
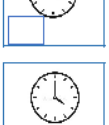
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	10/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO FISICO			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	RESPONSABILIDAD EN EL FUTBOL Y EN LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre la importancia de la responsabilidad en el futbol y en la vida cotidiana.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Potencia y velocidad	EJERCICIO 1	ESQUIPN CON CAMBIO DE ORIENTACION Y VELOCIDAD	Los jovenes estaran en esquipin cuando el entrenador de la orden iran hacia donde se haya indicado el movimiento, ya sea izquierda,derecha o atrás y al sonar el pito tendran que arrancar en velocidad hasta la zona marcada en frente de ellos.
		Potencia y velocidad	EJERCICIO 2	DESPLANTES O INDIOS CON VELOCIDAD	Los jovenes a la orden del entrenador deberan realizar el numero determinado de desplantes por pierna y al finalizar deberan arrancar en velocidad hasta la zona delimitada.
		Potencia y velocidad	EJERCICIO 3	SALTO EN SENTADILLA SOSTENIENDO AL COMPAÑERO Y VELOCIDAD	El ejercicio se realizara en parejas, consiste en que uno de los jovenes debera realizar una sentadilla con salto mientras el compañero lo sostiene de la cintura para dificultar su salto y al sonido del pito deberan soltarlo para que salga en velocidad.
			JUEGO		
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento mientras los chicos estiran, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar a la hora estimada del entrenamiento con su ropa adecuda e hidratacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	12/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO TECNICA INDIVIDUAL			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	REBALTARBMOS EL VALOR DE LA JUSTICIA EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre el valor de la justicia en el futbol y en la vida diaria, como influye y en que situaciones se presenta, se preguntara a los jovenes y se interactuara sobre los sognificados que tengan los jovenes sobre este valor.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	ESLALON O ZIG- ZA A UNA SOLA PIERNA (CON AMBOS PERFILES)	Los jovenes iran driblando los conos en zig-za ya previamente acomodados en ilera manejando los perfiles izquierdo y derecho.
		Tecnica	EJERCICIO 2	ESLALON O ZIG- ZA CON AMABAS PIERNAS	Los jovenes iran driblando los conos previamente acomodados en diagonal, los jovenes iran manejando el balon en diagonales cortas con ambas piernas.
		Tecnica	EJERCICIO 3	SORTEANDO CONOS	Conducción para después realizar un tiro Tras sortear todos los conos dirigirse a uno de los 2 lados más alejados para tirar a portería.
			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO 4VS4	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion del entrenamiento en tecnica y ver sus falencias y fortalezas, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Todas las tareas que se ordene por el entrenador debran ser impartidas por igual a los jovenes a la hora de recoger los elementos de trabajo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	14/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO TACTICO			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA PERSEVERANCIA EN EL FUTBOL Y LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre la perseverancia teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	MOVIMIENTOS DE BASCULACION CON FORMACION 4-4-2	se realizaran los movimientos de basculacion en el campo regalmentario en una formacion 4-4-2 para destacar movimientos importantes sobre el campo.
			EJERCICIO 2		
			EJERCICIO 3		
			JUEGO	PARTIDO DE FUTBOL EN CANCHA REGLAMENTARIA	Se hara juego aplicando lo trabajado,divididos en dos tiempos de 30 min 
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el partido y trabajo realizado para saber si aplicaron o no los conocimientos enselados en la sesion, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Nunca parar de hacer un ejercicio por mas de que no se pueda o por mas de que se haya cumplido el objetivo o terminando el mismo a menos de que el netrenador determine el final.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	17/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO FISICO			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA OBEDIENCIA EN EL FUTBOL Y LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre La obediencia teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Recreacion	EJERCICIO 1	JUEGO DE LA LLEVA	En un espacio reducido previamente delimitado con conos de forma cuadrada correran los jovenes para atrapar a su comapñero quien se convertira automaticamente en la lleva y tendra que ir a atrapar a los demas con mucha velocidad.
		Resistencia abdominal	EJERCICIO 2	PLANCHAS ABDOMINALES NORMALES ABDOMINALES DE PIERNA	Cada ejercicio se realizara en 5 repeticiones de 40X20 seg. Donde se trabajan 40 segundos y se descansan 20 segundos.
		Resistencia aerobica	EJERCICIO 3	SUBIR ESCALONES	los jovenes deberan saltar los escalones en varias combinaciones a pie junto haciendo la sentadilla,con un solo pie tanto izq como der durantes 5 repeticiones cada ejercicio.
			JUEGO		
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento y ver como esta su estado aerobico, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	ser obedientes con cada una de las instrucciones dadas por el entrenador.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

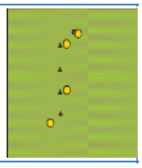
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	19/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO FISICO-TECNICO			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA AUTODISCIPLINA EN EL FUTBOL Y LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre la autodisciplina teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Fisico tecnico	EJERCICIO 1	PAREDES Y PASE LARGO	Paredes consecutivas entre varios jugadores. Una vez llegado a la última pared realizar una conducción tras la cual se dará un pase largo para que sea otro compañero el que lo controle y comience. 
		Fisico tecnico	EJERCICIO 2	COMBINACION CON LLEGADA	Combinación entre 2 jugadores con tiro a gol.Se comienza con una conducción para un posterior pase al desmarque de un segundo jugador.Este realiza un control orientado, conduce unos metros y centra para que el primer jugador remate a portería 
		Fisico tecnico	EJERCICIO 3	JUEGO (CORREQUETEPERSIGUEN)	Un jugador conduce hasta mitad de campo donde deberá rodear a un pivote.En el momento en el que haya superado el pivote un compañero que está situado 5 metros detrás saldrá en su busc con la intención de quitarle el balón antes de que llegue a la zona de tiro 
			JUEGO	JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	se jugara de forma 4vs4 
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento haciendo enfasis en fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Que antes de que el profesor llegue deben estar listos y por lo menos haciendo un rondo con balon.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	21/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO EN LA DEFINICION			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA PARTICIPACION EN EL FUTBOL	Hablaremos sobre la participacion teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Definicion	EJERCICIO 1	DEFINICION MANO A MANO CONTRA EL PORTERO	Cada uno de los jovenes conducira el balon para enfrentar al arquero y definirle de la manera mas adecuada.
		Definicion	EJERCICIO 2	DEFINICION CON PERFIL IZQUIERDO Y PERFIL DERECHO	El entrenador lanzara el balon hacia el lado previamente advertido, para que le joven salga en carrera a por el util y asi le defina al portero de primera intecion.
		Definicion	EJERCICIO 3	PATEAR EL BALON DESDE DISTINTAS POSICIONES	Los balones se distribuiran cerca al area para que el joven los patee directo al arco desde ambos perfiles según la indicacion del entrenador sea izquierda o derecha.
			JUEGO	FUTBOL EN CANCHA REGLAMENTARIA	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento argumentar sus fotalezas y debilidades , se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Que el entrenador no tenga que pedir a alguien que inicie los ejercicios sino que cada uno tome la iniciativa.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

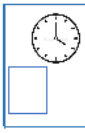
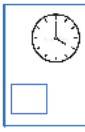
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	24/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO FISICO			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA RECOMPENSA ,SU VALOR EN LA SOCIEDAD Y EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre la recompensa teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Pliometria	EJERCICIO 1	SALTO SOBRE VALLAS SALTOS LATERALES SOBRE CUERDA ESCALERA DE AGILIDAD	Ubicadas las vayas en filla los chicos saltaran de la manera mas rapida posible. De forma lateral los chicos saltaran de forma lateral una cuerda que estara fijada a los extremos. Realizando movimientos rapidos con los pies pisaran los espacios en la escalera en diversas variantes ordenadas por el entrenador.
		Pliometria	EJERCICIO 2	SALTO EN CARRERA AVANCES SALTANDO	Los jovenes realizaran amplias zancadas impulsándose con saltos, de manera que en cada zancada logremos mantenernos suspendidos en el aire mientras avanzamos, intentando realizar zancadas más largas cada vez. Contabilizaremos una repetición cuando hayamos hecho una zancada con cada pie. Colocamos unos conos, líneas o cualquier objeto que queramos a una distancia entre ellos de medio metro en línea recta. Nos situamos en el punto de salida, frente a los objetos, en posición de semi-sentadillas. Saltamos hacia donde se encuentran los objetos, apoyando un pie en cada parada, cogiendo todo el impulso que podamos, mientras seguimos avanzando.
		Pliometria	EJERCICIO 3	RICOCHETS	nos vamos a centrar en la velocidad con un ejercicio que no es muy conocido pero que no será de mucha utilidad: Dibujamos un pequeño cuadrado con tiza en el suelo. Nos situamos en una de las esquinas del cuadrado. Con los pies juntos, damos saltos muy rápidos hacia las esquinas de forma aleatoria.
			JUEGO		
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento destacando sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	el joven que destaque en el entrenamiento sera descartado de algun juego ejercicio de castigo para recoger los materiales con los que se trabajaron en la sesion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	26/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO DEL EQUILIBRIO Y TECNICA			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE EL AUTODOMINIO ¿QUE ES? Y ¿PARA QUE SIRVE?	Daremos el significado del autodominio y la importancia en el futbol y en la vida diaria, socializaremos el tema y aclararemos su significado con los jovenes.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	PASE DE BALON EN UNA SOLA PIERNA	En parejas un compañero se hara en frente del otro lanzando el balon,quien recibe el balon estara anclado en cualquiera de las dos piernas según el perfil que indique el profesor y con esa pierna que queda en alto devolveran el balon.
		Coordinacion	EJERCICIO 2	ESCALERA DE AGILIDAD	Utilizaremos la escalera para realizar ejercicios de coordinacion con los pies en distintas variantes de cada pierna y en velocidad.
		Reaccion	EJERCICIO 3	DESPLAZAMIENTO HACIA MARCACIONES	El ejercicio consiste en organizar 4 conos o platillos en forma cuadrada,numerandolos de 1 a 4 el joven estara en el centro realizando esquipin,cuando el entrenador indique un numero el joven debera ir de armera muy rapida hacia el cono o platillo que este numerado segun la indicacion.
			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO (BANQUITAS)	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento destacando sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	medir el vocabulario ante cualquier situacion que se presente sea buena o mal durante la sesion de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	EMPATÍA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	28/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO TACTICO			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA EMPATÍA Y COMO ES PARTE FUNDAMENTAL EN LA VIDA Y EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre la empatía teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	MOVIMIENTOS DE BASCULACION CON FORMACION 4-4-2	se realizaran los movimientos de basculacion en el campo regalmentario en una formacion 4-4-2 para destacar movimientos importantes sobre el campo.
			EJERCICIO 2		
			EJERCICIO 3		
			JUEGO	PARTIDO DE FUTBOL EN CANCHA REGLAMENTARIA	Se hara juego aplicando lo trabajado,divididos en dos tiempos de 30 min 
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el partido y trabajo realizado para saber si aplicaron o no los conocimientos enselados en la sesion, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Nunca parar de hacer un ejercico por mas de que no se pueda o por mas de que se haya cumplido el objetivo o terminando el mismo a menos de que el netrenador determine el final.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO OBLIGACIÓN NO.8

CAPTURA DE PANTALLA DE ACTUALIZACIÓN DE INFORMACIÓN EN EL MES DE ABRIL
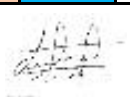


ANEXO OBLIGACIÓN NO.9

PLAN MENSUAL DE MAYO

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

MES MAYO				MUNICIPIO:	GUADUAS	
LUGAR: VILLA OLIMPICA				HORARIO DE PRACTICA:	2:00 PM A 8:00 PM	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
			RESPONSABILIDAD	x	x	x
			COMPAÑERISMO	x	x	x
			JUSTICIA	x	x	x
			COOPERACION	x	x	x
			LEALTAD	x	x	x
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	x
			OBEDIENCIA	x	x	x
			AUTODISCIPLINA	x	x	x
			PARTICIPACIÓN	x	x	x
			PERSEVERANCIA	x	x	x
			AUTODOMINIO	x	x	x
			RECOMPENSA	x	x	x
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		x	x
			RITMO	x	x	x
			EQUILIBRIO	x	x	x
			ORIENTACION	x	x	x
			DIFERENCIACION	x	x	x
			REACCIÓN	x	x	x
			ADAPTACIÓN	x	x	x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			x
			VELOCIDAD			x
			FLEXIBILIDAD	x	x	x
			RESISTENCIA			x
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x	x	x
			REMATES			x
			CONDUCCION	x	x	x
			CABEZA		X	x
		ELEMENTOS TACTÍCOS	UBICACIÓN ESPACIAL	x	x	x
			DIRECCIONAMIENTO BALON	x	x	x
			DUELOS DEF Y ATAQUE			x
			DESDOBLAMIENTOS			x
			SISTEMA 4-4-2			x
			REPLIEGUES			x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES	x	x	x
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x	x	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
			FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR:



PREPARACIÓN SESIONES DIARIAS MES DE MAYO INICIACIÓN 1

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	1/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MOTRICIDAD			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA SOBRE LA HUMILDAD FABULA (LA LIEBRE Y LA TROTUGA)	Hablaremos sobre la fabula,sobre la moraleja que nos deja y como se aplica este valor al futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Juego de sensibilizacion	EJERCICIO 1	JUEGO DE EL GLOBO	se lanza un globo al aire donde los niños entre todos tienen que intentar que no toque el suelo.
20 MIN.		Motricidad Gruesa	EJERCICIO 2	SALTO ENTRE LOS AROS	Ubicamos dos aros tanto a la izquierda como a la derecha, los niños estaran enfrente de los dos aros y a la orden del entrenador los niños deberan saltar hacia el lado indicado.
20 MIN.		Motricidad gruesa	EJERCICIO 3	SUBIR ESCALONES	Los niños subiran y bajaran individualmente los escalones del escenario deportivo.
30 MIN.			JUEGO	JUEGO DE FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre los ejercicios relizado, destacar sus ventajas y beneficios, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Siempre que se haga una observacion la tomaremos de forma constructiva para mejorar diariamente.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	4/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	RITMO Y COORDINACION			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA AUTODISCIPLINA	Hablaremos sobre la autodisciplina y de que forma esta representada en el futbol y la vida cotidiana.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	RODILLAS ARRIBA ESQUIPIN JUMPING JACKS O POLICHILENAS	Cada uno de los ejercicios se les haran en 5 repeticiones para mejorar su capacidad del ritmo con tiempos de 20x40 seg se trabajara 2 segundos y se descansaran 40 segundos.
20 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 2	COORDINACION CON BALON	Dentro de un recuadro cada niño se ubicara y manejara balon con ambos pies de izquierda a derecha tanto pisandolo como con los bordes internos.
20 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 3	COORDINACION CON BALON	Dentro de un recuadro cada niño se ubicara y manejara balon con ambos pies de izquierda a derecha halandolo con una pisada con uno y recepcionandolo con el otro.
30 MIN.			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento y ver fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	no esperar a que el entrenador me indique que debo estar listo para el entrenamiento sino ya estarlo para no perder el tiempo de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	5/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	ORIENTACION			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Juego	SENSIBILIZACION	JUEGO DE COOPERACION (LLEVA DE RED)	Hablaremos sobre el significado de la cooperacion y lo aplicaremos con la dinamica de la lleva de red, donde los niños a medida de que sean tocados iran haciendo una red para atrapar a los demas.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ludica	EJERCICIO 1	JUEGO (LAS CUATRO ESQUINAS)	Se formara un cuadrado con cuatro aros, los niños estaran en el centro. A la señal del profesor los niños deberan correr hacia alguno de los aros ubicados en cada esquina (solo un niño dentro del aro)
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 2	PASAR LA PELOTA	Los niños se ubicaran en dos filas mirandose de frente, una de las filas tendra balon por cada niño, los cuales a la indicacion del profesor deberan pasar el util hacia el lado que se haya dicho puede ser a la derecha, a la izquierda o hacia al frente. Se hara tanto con los pies como con las manos
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 3	PELOTA AL FRENTE	En dos conos ubicados uno al frente del otro el niño se ubicara en un extremo y a la señal del entrenador debera llevar el balon con sus pies al fente de donde este ubicados, los niños se alternaran para que no corran en la misma direccion.
30 MIN.			JUEGO	JUEGO DE FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento y ver como aplicamos el valor de la coperaccion en la sesion y hacer enfasis en sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	cooperar con los compañeros que esten ayudando a recoger los implementos utilizados en el trabajo del dia.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	8/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EQUILIBRIO			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Juego	SENSIBILIZACION	JUEGO PARA FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD EN LOS NIÑOS (JUEGO DE LOS PASES)	Hablaremos sobre la importancia de la responsabilidad en el futbol y en la vida cotidiana. Solo se necesita un balón para realizar este juego que hace responsables de sus actos a los participantes. Una vez formados dos equipos con la misma cantidad de personas, los niños tendrán que pasarse la pelota entre los del mismo equipo diez veces, evitando que la intercepte alguno del otro. Se trata de lanzarla correctamente para no perjudicar al compañero, ya que si el otro equipo recupera el balón, empieza la cuenta hacia los diez pases de nuevo.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	EQUILIBRIO EN UN SOLO PIE	Los niños se ubicaran frente a un banco o escalon para su tamaño donde deberan subirse en un pie durante el tiempo estimado para el ejercicio (10 seg) tanto con el pie izquierdo como el derecho.
20 MIN.		Equilibrio	EJERCICIO 2	JUEGO DE EQUILIBRIO (RECUERDA EL NUMERO)	Los niños estaran en campo abierto donde a la directris del profesor segunlos numeros indicados deberan ejecutar la accion que signifique cada numero por ejemplo: si el profesor dice 1 deberan caminar ne puntas de pies, si dice dos caminar en los talones y asi sucesivamente.
20 MIN.		Equilibrio	EJERCICIO 3	SOSTENIENDO EL BALON	Los niños deberan sostener el balon con sus cabezas por parejas y deberan cumplir las directrices del entrenador que pueden ser (subir,bajar,ir a los lados o adelnate y atrás)
30 MIN.			JUEGO	JUEGO DE FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento mientras los chicos estiran, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar a la hora estimada del entrenamiento con su ropa adecuda e hidratacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	11/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO DE LA TECNICA			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	ACTIVIDAD PARA RESALTAR EL VALOR DE LA JUSTICIA	Hablaremos sobre la justicia e identifiaremos por medio de imágenes situaciones donde se presenten casos de justicia e injusticia.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON EN CRUZ EN PLATILLOS O MARCACIONES	Los niños conduciran el balon en forma de cruz rodeando las maracaciones según la zona delimitada por el entrenador para despues salir a patear al arco.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	PASES DE BALON	Los niños se haran por parejas uno en frente del otro a una distancia conveniente para poderse pasar el balon de manera correcta.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	CONDUCCION DE BALON CON RETROCESO EN PLATILLOS O MARACACIONES	Los niños conduciran el balon de frente y cada vez que llegue a una marcacion o platillo deberan devolverse a la anterior para despues seguir su avance hasta terminar cada uno de los platillos y rematar al arco.
30 MIN.			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion del entrenamiento en tecnica y ver sus falencias y fortalezas, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Todas las tareas que se ordene por el entrenador debran ser impartidas por igual a los jovenes a la hora de recoger los elementos de trabajo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	12/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	CONTROL DE BALON Y TECNICA			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	¿QUE ES TOLERANCIA? ¿PARA QUE SIRVE LA TOLERANCIA?	Se les leera el significado y el para que sirve la tolerancia en nosotoros los seres humanos.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	TOQUE CON IZQUIERDA Y DERECHA POR DETRÁS DE LA ESTACA	Los niños se ubicaran en frente del profesor e iran de espaldas haciendo el recorrido por detrás de la estaca donde el profesor les pasara el balon y ellos lo devolveran e iran lo mas rapido posible de un lado a otro.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	ESLALON O ZIG-ZA CON ESTACAS	Los niños iran conduciendo el balon en zig-za por medio de las estacas con direccion al arco donde despues remataran tan pronto terminen el recorrido.
10 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	CONTROL DE BALON CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO	Los niños se acomodaran en campo abierto sobre la cancha y la idea sera lanzar el balon lo mas alto posible para despues controlarlo con cualuiqer parte del cuerpo hasta que quede completamente quieto.
30 MIN.			JUEGO	PARTIDO EN ESPACIO REDUCIDO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre su simetria corporal y sobre el movimiento uniforme del cuerpo y su motricidad, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	no dirigirnos de manera ofensiva o grosera a los demas compañeros de entrenamento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Juego	SENSIBILIZACION	JUEGO DE OBEDIENCIA (EL GUIA)	por medio del juego del guia que consiste en tapar los ojos de los niños sin que puedan ver, les daremos distintas intrucciones que deberan obedecer y ejecutar.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Recreacion	EJERCICIO 1	JUEGO DE LA LLEVA	En un espacio reducido previamente delimitado con conos de forma cuadrada correran los niños para atrapar a su comapñero quien se convertira automaticamente en la lleva y tendra que ir a atrapar a los demas con mucha velocidad.
20 MIN.		Flexibilidad	EJERCICIO 2	JUEGO DE FLEXIBILIDAD (QUITAR LA GORRA)	Los niños se colocarán en parejas, uno en frente de otro sentados con las piernas estiradas (sin doblar las rodillas) apoyando sus pies con los de su pareja. El objetivo del juego será estirarse lo máximo posible para llegar a alcanzar la gorra del compañero y cogerla
20 MIN.		Flexibilidad	EJERCICIO 3	JUEGO DE FLEXIBILIDAD (ADIVINA LA PALABRA)	Los niños individual o en grupos se les asignará una palabra que tendrán que representar mediante figuras corporales. Los niños o grupos restantes competirán por adivinar la palabra que están representando antes que el rival. Mediante este juego se trabaja la flexibilidad al adoptar posturas concretas representando diferentes letras
30 MIN.			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento y ver como esta su estado aerobico, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	ser obedientes con cada una de las instrucciones dadas por el entrenador.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	18/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MOTRICIDAD			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA AUTODISCIPLINA EN EL FUTBOL Y LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre la autodisciplina teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juegos tradicionales	EJERCICIO 1	JUEGO DE LA GOLOSA	Los niños saltaran entre aros jugando a la goloza rotando los pies tanto izquierdo como derecho.
20 MIN.		Psicomotricidad	EJERCICIO 2	CIRCUITO DE PSICOMOTRICIDAD	los niños pasaran en zig-zag tocando los conos con la manos, despues pasaran saltando en un solo pie de izquierda a derecha dentro de los aros,despues pasaran en medio de los platillos que estan haciendo un pasillo angosto y despues caminaran sobre una cuerda puesta en el suelo para hacer equilibrio.
20 MIN.		Motricidad	EJERCICIO 3	JUEGO CON BALON GOLPEAR Y PARAR	los niños estaran en un espacio grande donde puedan patear el balon con su pie dominante y tan pronto lo patee tendra que correr para sobre pasarlo y pararlo con las manos como si fuera un arquero. Si patea bien le diremos que hizo un gol y si recoge o para bien el balon le diremos que es un excelente arquero.
30 MIN.			JUEGO	JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre Del entrenamiento haciendo enfasis en fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Que antes de que el profesor llegue deben estar listos y por lo menos haciendo un rondo con balon.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	19/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	UBICACION ESPACIAL			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA PARTICIPACION EN EL FUTBOL	Hablaremos sobre la participacion teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en el futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Gimnasia cerebral	EJERCICIO 1	JUEGO DE CONFIANZA (EL VINETO Y EL ARBOL)	Esta dinámica de confianza es una adaptación de la anterior. Como material adicional se requiere un pañuelo o venda para los ojos y la ubicación propicia es un espacio abierto y amplio. Los participantes deben disponerse en un círculo. En el centro, una sola persona voluntaria será la que lleve los ojos vendados y deje su cuerpo relajado y flexible. Cuando se dé la orden, el grupo empezará a empujar y mover de un lado para el otro a la persona del centro, como si estuviera pasándosela a otro compañero que la reciba. Después de un par de veces que se repiten los movimientos se puede invitar a otro voluntario a ocupar el lugar del centro.
20 MIN.		Ubicación espacial	EJERCICIO 2	PERFILES HACIA ATRÁS ESLALON O ZIGZA HACIA ATRÁS EN CONOS	Los niños realizaran el ejercicio de espaldas yemdo hacia atrás haciendo perfiles en punta de pies. Los niños de espaldas iran pasando los conos en zig -zag de un extremoa otro.
20 MIN.		Ubicación espacial	EJERCICIO 3	CAPTURAR EL REBOTE	Le sera enviada la pelota por el entrenador y debera pegarle primero desde su posicion alejada desde el mismo y luego en la misma accion debera salir a buscarla para pegarle lo mas cerca posible de a la pared. Tambien se puede hacer en el arco con un arquero que da rebote.
30 MIN.			JUEGO	JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento argumentar sus fotalezas y debilidades , se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Que el entrenador no tenga que pedir a alguien que inicie los ejerccios sino que cada uno tome la iniciativa.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TECNICA			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA RECOMPENSA,SU VALOR EN LA SOCIEDAD Y EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre la recompensa teniendo en cuenta cada una de las respuestas que de los niños y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON	Los niños llevaran el balon en conduccion de ida y vuelta pasando al redor de un cono en una distancia de 10 mts.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	PASES EN PAREJAS	Los niños se organizaran por parejas uno en frente del otro y se haran pases a una distancia de 5 mts con ambos perfiles.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	PASES EN PAREJAS	Los niños armaran una fila donde frente a ellos habra una fila de aros los cuales deberan saltar a pie junto, tan pronto terminen de saltarlos pasaran el balon que esta situado al final de los aros al entrenador, el entrenador les devuelve el util para que ellos pateen al arco.
30 MIN.			JUEGO	JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento destacar sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	el joven que destaque en el entrenamiento sera descartado de algun hipotetico ejercicio de castigo o para recoger los materiales con los que se trabajaron en la sesion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	25/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	COORDINACION Y REACCION			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE EL AUTODOMINIO ¿QUE ES? Y ¿PARA QUE SIRVE?	Daremos el significado del autodominio y la importancia en el futbol y en la vida diaria,socializaremos el tema y aclararemos su significado con los jovenes.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Gimnasia cerebral	EJERCICIO 1	GATEO CRUZADO	Se realiza tocando enérgicamente la rodilla izquierda con el codo derecho y viceversa.
20 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2	SALTO DE VAYA Y ESCALERA DE AGILIDAD	Los niños saltaran la vaya de lado y en velocidad pasaran por la escalera de agilidad en distintas variaciones.
20 MIN.		Reaccion	EJERCICIO 3	JUEGO DE REACCION (NUMEROS)	el profesor indicará un número y los niños tendrán que agruparse en función del mismo. Por ejemplo, sí dice “2” se colocarán en parejas, “3” en tríos y así sucesivamente. Cuando un alumno se queda solo es eliminado o sancionado.
30 MIN.			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO (BANQUITAS)	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento destacando sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	medir el vocabulario ante cualquier situacion que se presente sea buena o mala durante la sesion de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	EMPATÍA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	26/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TECNICA			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA EMPATÍA Y COMO ES PARTE FUNDAMENTAL EN LA VIDA Y EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre la empatía teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON	Los niños coduciran el balon por todo el campo utiliando los bordes del pie tanto interno como externo y la plata del pie.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 2	PASES CON COMPAÑERO	Utilizando los bordes del pie haremos el pase al compañero que este en frente.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 3	PEGARLE AL CONO	Los niños se organizaran por parejas uno en frente del otro a una distancia de 10 mts, por delante de ellos habran dos conos y la idea es que los niños le peguen al cono del otro compañero con los bordes del pie, quien tumbe los dos conos gana.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO (BANQUITAS)	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el partido y trabajo realizado para saber si aplicaron o no los conocimientos enselados en la sesion, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Nunca parar de hacer un ejercico por mas de que no se pueda o por mas de que se haya cumplido el objetivo o termiando el mismo a menos de que el netrenador determine el final.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

SESIONES DIARIAS MES DE MAYO INICIACIÓN 2

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	1/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	MOTRICIDAD			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	LECTURA SOBRE LA HUMILDAD FABULA (LA LIEBRE Y LA TROTUGA)	Hablaremos sobre la fabula,sobre la moraleja que nos deja y como se aplica este valor al futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Juego de sensibilizacion	EJERCICIO 1	JUEGO DE EL GLOBO	se lanza un globo al aire donde los niños entre todos tienen que intentar que no toque el suelo.
20 MIN.		Motricidad Gruesa	EJERCICIO 2	SALTO ENTRE LOS AROS	Ubicamos dos aros tanto a la izquierda como a la derecha, los niños estaran enfrente de los dos aros y a la orden del entrenador los niños deberan saltar hacia el lado indicado.
20 MIN.		Motricidad gruesa	EJERCICIO 3	SUBIR ESCALONES	Los niños subiran y bajaran individualmente los escalones del escenario deportivo.
30 MIN.			JUEGO	JUEGO DE FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre los ejercicios relizado, destacar sus ventajas y beneficios, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Siempre que se haga una observacion la tomaremos de forma constructiva para mejorar diariamente.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	4/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	RITMO Y COORDINACION			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA AUTODISCIPLINA	Hablaremos sobre la autodisciplina y de que forma esta representada en el futbol y la vida cotidiana.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	RODILLAS ARRIBA ESQUIPIN JUMPING JACKS O POLICHILENAS	Cada uno de los ejercicios se les haran en 5 repeticiones para mejorar su capacidad del ritmo con tiempos de 20x40 seg se trabajara 2 segundos y se descansaran 40 segundos.
20 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 2	COORDINACION CON BALON	Dentro de un recuadro cada niño se ubicara y manejara balon con ambos pies de izquierda a derecha tanto pisandolo como con los bordes internos.
20 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 3	COORDINACION CON BALON	Dentro de un recuadro cada niño se ubicara y manejara balon con ambos pies de izquierda a derecha halandolo con una pisada con uno y recepcionandolo con el otro.
30 MIN.			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento y ver fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	no esperar a que el entrenador me indique que debo estar listo para el entrenamiento sino ya estarlo para no perder el tiempo de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	5/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ORIENTACION			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Juego	SENSIBILIZACION	JUEGO DE COOPERACION (LLEVA DE RED)	Hablaremos sobre el significado de la cooperacion y lo aplicaremos con la dinamica de la lleva de red, donde los niños a medida de que sean tocados iran haciendo una red para atrapar a los demas.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ludica	EJERCICIO 1	JUEGO (LAS CUATRO ESQUINAS)	Se formara un cuadrado con cuatro aros, los niños estaran en el centro. A la señal del profesor los niños deberan correr hacia alguno de los aros ubicados en cada esquina (solo un niño dentro del aro)
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 2	PASAR LA PELOTA	Los niños se ubicaran en dos filas mirandose de frente, una de las filas tendra balon por cada niño, los cuales a la indicacion del profesor deberan pasar el util hacia el lado que se haya dicho puede ser a la derecha, a la izquierda o hacia al frente. Se hara tanto con los pies como con las manos
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 3	PELOTA AL FRENTE	En dos conos ubicados uno al frente del otro el niño se ubicara en un extremo y a la señal del entrenador debera llevar el balon con sus pies al fente de donde este ubicados, los niños se alternaran para que no corran en la misma direccion.
30 MIN.			JUEGO	JUEGO DE FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento y ver como aplicamos el valor de la coperaccion en la sesion y hacer enfasis en sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	cooperar con los compañeros que esten ayudando a recoger los implementos utilizados en el trabajo del dia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	8/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	EQUILIBRIO			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Juego	SENSIBILIZACION	JUEGO PARA FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD EN LOS NIÑOS (JUEGO DE LOS PASES)	Hablaremos sobre la importancia de la responsabilidad en el futbol y en la vida cotidiana. Solo se necesita un balón para realizar este juego que hace responsables de sus actos a los participantes. Una vez formados dos equipos con la misma cantidad de personas, los niños tendrán que pasarse la pelota entre los del mismo equipo diez veces, evitando que la intercepte alguno del otro. Se trata de lanzarla correctamente para no perjudicar al compañero, ya que si el otro equipo recupera el balón, empieza la cuenta hacia los diez pases de nuevo.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	EQUILIBRIO EN UN SOLO PIE	Los niños se ubicaran frente a un banco o escalon para su tamaño donde deberan subirse en un pie durante el tiempo estimado para el ejercicio (10 seg) tanto con el pie izquierdo como el derecho.
20 MIN.		Equilibrio	EJERCICIO 2	JUEGO DE EQUILIBRIO (RECUERDA EL NUMERO)	Los niños estaran en campo abierto donde a la directris del profesor segunlos numeros indicados deberan ejecutar la accion que signifique cada numero por ejemplo: si el profesor dice 1 deberan caminar ne puntas de pies, si dice dos caminar en los talones y asi sucesivamente.
20 MIN.		Equilibrio	EJERCICIO 3	SOSTENIENDO EL BALON	Los niños deberan sostener el balon con sus cabezas por parejas y deberan cumplir las directrices del entrenador que pueden ser (subir,bajar,ir a los lados o adelnate y atrás)
30 MIN.			JUEGO	JUEGO DE FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento mientras los chicos estiran, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar a la hora estimada del entrenamiento con su ropa adecuda e hidratacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	11/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO DE LA TECNICA			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	ACTIVIDAD PARA RESALTAR EL VALOR DE LA JUSTICIA	Hablaremos sobre la justicia e identifiaremos por medio de imágenes situaciones donde se presenten casos de justicia e injusticia.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON EN CRUZ EN PLATILLOS O MARCACIONES	Los niños conduciran el balon en forma de cruz rodeando las maracaciones según la zona delimitada por el entrenador para despues salir a patear al arco.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	PASES DE BALON	Los niños se haran por parejas uno en frente del otro a una distancia conveniente para poderse pasar el balon de manera correcta.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	CONDUCCION DE BALON CON RETROCESO EN PLATILLOS O MARACACIONES	Los niños conduciran el balon de frente y cada vez que llegue a una marcacion o platillo deberan devolverse a la anterior para despues seguir su avance hasta terminar cada uno de los platillos y rematar al arco.
30 MIN.			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion del entrenamiento en tecnica y ver sus falencias y fortalezas, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Todas las tareas que se ordene por el entrenador debran ser impartidas por igual a los jovenes a la hora de recoger los elementos de trabajo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	12/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	CONTROL DE BALON Y TECNICA			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	¿QUE ES TOLERANCIA? ¿PARA QUE SIRVE LA TOLERANCIA?	Se les leera el significado y el para que sirve la tolerancia en nosotoros los seres humanos.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	TOQUE CON IZQUIERDA Y DERECHA POR DETRÁS DE LA ESTACA	Los niños se ubicaran en frente del profesor e iran de espaldas haciendo el recorrido por detrás de la estaca donde el profesor les pasara el balon y ellos lo devolveran e iran lo mas rapido posible de un lado a otro.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	ESLALON O ZIG-ZA CON ESTACAS	Los niños iran conduciendo el balon en zig-za por medio de las estacas con direccion al arco donde despues remataran tan pronto terminen el recorrido.
10 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	CONTROL DE BALON CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO	Los niños se acomodaran en campo abierto sobre la cancha y la idea sera lanzar el balon lo mas alto posible para despues controlarlo con cualuiqer parte del cuerpo hasta que quede completamente quieto.
30 MIN.			JUEGO	PARTIDO EN ESPACIO REDUCIDO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre su simetria corporal y sobre el movimiento uniforme del cuerpo y su motricidad, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	no dirigirnos de manera ofensiva o grosera a los demas compañeros de entrenamento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Juego	SENSIBILIZACION	JUEGO DE OBEDIENCIA (EL GUIA)	por medio del juego del guia que consiste en tapar los ojos de los niños sin que puedan ver, les daremos distintas intrucciones que deberan obedecer y ejecutar.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Recreacion	EJERCICIO 1	JUEGO DE LA LLEVA	En un espacio reducido previamente delimitado con conos de forma cuadrada correran los niños para atrapar a su comapñero quien se convertira automaticamente en la lleva y tendra que ir a atrapar a los demas con mucha velocidad.
20 MIN.		Flexibilidad	EJERCICIO 2	JUEGO DE FLEXIBILIDAD (QUITAR LA GORRA)	Los niños se colocarán en parejas, uno en frente de otro sentados con las piernas estiradas (sin doblar las rodillas) apoyando sus pies con los de su pareja. El objetivo del juego será estirarse lo máximo posible para llegar a alcanzar la gorra del compañero y cogerla
20 MIN.		Flexibilidad	EJERCICIO 3	JUEGO DE FLEXIBILIDAD (ADIVINA LA PALABRA)	Los niños individual o en grupos se les asignará una palabra que tendrán que representar mediante figuras corporales. Los niños o grupos restantes competirán por adivinar la palabra que están representando antes que el rival. Mediante este juego se trabaja la flexibilidad al adoptar posturas concretas representando diferentes letras
30 MIN.			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento y ver como esta su estado aerobico, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	ser obedientes con cada una de las instrucciones dadas por el entrenador.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	18/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	MOTRICIDAD			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA AUTODISCIPLINA EN EL FUTBOL Y LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre la autodisciplina teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juegos tradicionales	EJERCICIO 1	JUEGO DE LA GOLOSA	Los niños saltaran entre aros jugando a la goloza rotando los pies tanto izquierdo como derecho.
20 MIN.		Psicomotricidad	EJERCICIO 2	CIRCUITO DE PSICOMOTRICIDAD	los niños pasaran en zig-zag tocando los conos con la manos, despues pasaran saltando en un solo pie de izquierda a derecha dentro de los aros,despues pasaran en medio de los platillos que estan haciendo un pasillo angosto y despues caminaran sobre una cuerda puesta en el suelo para hacer equilibrio.
20 MIN.		Motricidad	EJERCICIO 3	JUEGO CON BALON GOLPEAR Y PARAR	los niños estaran en un espacio grande donde puedan patear el balon con su pie dominante y tan pronto lo patee tendra que correr para sobre pasarlo y pararlo con las manos como si fuera un arquero. Si patea bien le diremos que hizo un gol y si recoge o para bien el balon le diremos que es un excelente arquero.
30 MIN.			JUEGO	JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre Del entrenamiento haciendo enfasis en fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Que antes de que el profesor llegue deben estar listos y por lo menos haciendo un rondo con balon.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	19/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	UBICACION ESPACIAL			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA PARTICIPACION EN EL FUTBOL	Hablaremos sobre la participacion teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en el futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Gimnasia cerebral	EJERCICIO 1	JUEGO DE CONFIANZA (EL VINETO Y EL ARBOL)	Esta dinámica de confianza es una adaptación de la anterior. Como material adicional se requiere un pañuelo o venda para los ojos y la ubicación propicia es un espacio abierto y amplio. Los participantes deben disponerse en un círculo. En el centro, una sola persona voluntaria será la que lleve los ojos vendados y deje su cuerpo relajado y flexible. Cuando se dé la orden, el grupo empezará a empujar y mover de un lado para el otro a la persona del centro, como si estuviera pasándosela a otro compañero que la reciba. Después de un par de veces que se repiten los movimientos se puede invitar a otro voluntario a ocupar el lugar del centro.
20 MIN.		Ubicación espacial	EJERCICIO 2	PERFILES HACIA ATRÁS ESLALON O ZIGZA HACIA ATRÁS EN CONOS	Los niños realizaran el ejercicio de espaldas yemdo hacia atrás haciendo perfiles en punta de pies. Los niños de espaldas iran pasando los conos en zig -zag de un extremoa otro.
20 MIN.		Ubicación espacial	EJERCICIO 3	CAPTURAR EL REBOTE	Le sera enviada la pelota por el entrenador y debera pegarle primero desde su posicion alejada desde el mismo y luego en la misma accion debera salir a buscarla para pegarle lo mas cerca posible de a la pared. Tambien se puede hacer en el arco con un arquero que da rebote.
30 MIN.			JUEGO	JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento argumentar sus fotalezas y debilidades , se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Que el entrenador no tenga que pedir a alguien que inicie los ejerccios sino que cada uno tome la iniciativa.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	TECNICA			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA RECOMPENSA,SU VALOR EN LA SOCIEDAD Y EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre la recompensa teniendo en cuenta cada una de las respuestas que de los niños y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON	Los niños llevaran el balon en conduccion de ida y vuelta pasando al redor de un cono en una distancia de 10 mts.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	PASES EN PAREJAS	Los niños se organizaran por parejas uno en frente del otro y se haran pases a una distancia de 5 mts con ambos perfiles.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	PASES EN PAREJAS	Los niños armaran una fila donde frente a ellos habra una fila de aros los cuales deberan saltar a pie junto, tan pronto terminen de saltarlos pasaran el balon que esta situado al final de los aros al entrenador, el entrenador les devuelve el util para que ellos pateen al arco.
30 MIN.			JUEGO	JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento destacar sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	el joven que destaque en el entrenamiento sera descartado de algun hipotetico ejercicio de castigo o para recoger los materiales con los que se trabajaron en la sesion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	25/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	COORDINACION Y REACCION			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE EL AUTODOMINIO ¿QUE ES? Y ¿PARA QUE SIRVE?	Daremos el significado del autodominio y la importancia en el futbol y en la vida diaria,socializaremos el tema y aclararemos su significado con los jovenes.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Gimnasia cerebral	EJERCICIO 1	GATEO CRUZADO	Se realiza tocando enérgicamente la rodilla izquierda con el codo derecho y viceversa.
20 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2	SALTO DE VAYA Y ESCALERA DE AGILIDAD	Los niños saltaran la vaya de lado y en velocidad pasaran por la escalera de agilidad en distintas variaciones.
20 MIN.		Reaccion	EJERCICIO 3	JUEGO DE REACCION (NUMEROS)	el profesor indicará un número y los niños tendrán que agruparse en función del mismo. Por ejemplo, sí dice "2" se colocarán en parejas, "3" en tríos y así sucesivamente. Cuando un alumno se queda solo es eliminado o sancionado.
30 MIN.			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO (BANQUITAS)	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento destacando sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	medir el vocabulario ante cualquier situacion que se presente sea buena o mala durante la sesion de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	EMPATÍA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	26/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	TECNICA			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA EMPATÍA Y COMO ES PARTE FUNDAMENTAL EN LA VIDA Y EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre la empatía teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los niños se acomodaran alrededor del entrenador y van a realizar movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON	Los niños coduciran el balon por todo el campo utiliando los bordes del pie tanto interno como externo y la plata del pie.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	PASES CON COMPAÑERO	Utilizando los bordes del pie haremos el pase al compañero que este en frente.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	PEGARLE AL CONO	Los niños se organizaran por parejas uno en frente del otro a una distancia de 10 mts, por delante de ellos habran dos conos y la idea es que los niños le peguen al cono del otro compañero con los bordes del pie, quien tumbe los dos conos gana.
20 MIN.			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO (BANQUITAS)	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el partido y trabajo realizado para saber si aplicaron o no los conocimientos enselados en la sesion, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Nunca parar de hacer un ejercico por mas de que no se pueda o por mas de que se haya cumplido el objetivo o termiando el mismo a menos de que el netrenador determine el final.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

PREPARACIÓN SESIONES DIARIAS MES DE MAYO FUNDAMENTACION

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	1/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO FISICO			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	ANALIZAR FRASES SOBRE LA HUMILDAD	Se asigna una frase a cada grupo o joven. A continuación se reflexiona un poco sobre ella y por último se presenta al resto de personas y se comenta. Además cada cual debe decidir una acción para ser más humilde durante la semana.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia Aerobica	EJERCICIO 1	TROTAR ALREDEDOR DE LA CANCHA	Durante 15 minutos alrededor del cancha de futbol de la villa Olimpica en grupo a una velocidad media
20 MIN.		Resistencia Aerobica	EJERCICIO 2	TROTAR ALREDEDOR DE LA CANCHA	Durante 20 minutos alrededor de la media cancha de futbol de la villa Olimpica en grupo a a distintas velocidades donde en el tramo mas corto iran a media marcha y en la parate mas larga iran en velocidad abriendo al maximo la zancada.
30 MIN.		Resistencia Anaerobica	EJERCICIO 3	SUICIDIOS	van de ida y vuelta en tres repeticiones en 6 conos ida y vuelta a maxima veloocidad.
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 4	ESCALADAS O MOUNTAIN CLIMBED JUMPING JACKS DESPLANTES O IINDIOS SENTADILLAS	Circuito de fuerza donde deberan hacer cada uno de los ejercicios durante 20 segundos y los otro en 20 repeticiones con intervalos de jumping jacks o esquipin esto para que no haya descanso, deberan hacerlo ntres veces.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre los ejercicios relizado, destacar sus ventajas y beneficios, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Siempre que se haga una observacion la tomaremos de forma constructiva para mejorar diariamente.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	4/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO DE LA TECNICA			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA AUTODISCIPLINA ¿QUE ES? ¿PARA QUE SIRVE?	Hablaremos sobre la autodisciplina y de que forma esta representada en el futbol y la vida cotidiana. Y aplicaremos ejercicios en la semana sobre la misma como: estar listos para entrenar sin que el profesor lo indique y llegar puntuales al entrenamiento.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	HABILIDAD ENTRE VARIOS JUGADORES	Varios jugadores en círculo y uno en la mitad Consiste en pasarse el balon entre ellos. El balón deberá de pasar siempre por el jugador de la mitad antes de devolvérselo a otro compañero
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	DOMINIO DE BALON,PASE Y GOLPEO	Un jugador sale con el balón controlado mediante toques realizados con el pie Tras 3 ó 4 toques pasa a un compañero que tras realizarle una pared tira a portería.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	CONTROL CON REMATE	El jugador estara de espaldas a porteria donde recibira el balon del entrenador a ras de piso para que se voltee con control dirigido hacia porteria y patee con cualquiera de los dos perfiles.
30 MIN.			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre la autodisciplina en el entrenamiento y sus fortalezas y debilidades sobre el entrenamiento, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	no tener excusas para venir al siguente entrenamaiento y con la mejor actitud.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	5/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	REPLIEGUES			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	COOPERACION	Hablaremos sobre el significado de la cooperacion y como influye en nuestra vida cotidiana y en el futbol.
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Duelos	EJERCICIO 1	DUELO 1 VS 1	Se realizaran duelos de defensa y ataque de 1 vs 1 con la idea clara de finalizar la jugada en la porteria.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Duelos	EJERCICIO 2	DUELO 3 VS 2	Se realizaran duelos de ataque y defensa de 3vs2 donde su caracteristica principal es la superioridad numerica con la idea clara de finalizar la jugada en la porteria.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Duelos	EJERCICIO 3	DUELO 4 VS 4	Se realizaran duelos de defensa y ataque de 4 vs 4 con la idea clara de finalizar la jugada en la porteria.
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	PARTIDO EN LA CANCHA REGLAMENTARIA DE FUTBOL 11	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento donde vemos como la cooperacion es parte vital de los duelos de defensa y ataque, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	cooperar con los compañeros que esten ayudando a recoger los implementos utilizados en el trabajo del dia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	8/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO FISICO			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	RESPONSABILIDAD EN EL FUTBOL Y EN LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre la importancia de la responsabilidad en el futbol y en la vida cotidiana.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Potencia y velocidad	EJERCICIO 1	TROTE ALREDEDOR DE LA CANCHA CON ESCALERAS	Los jovenes estaran trotando a velocidad constante alrededor de la cancha subiendo y bajando los escalones de las graderias de la villa olimpica.
20 MIN.		Potencia y velocidad	EJERCICIO 2	ESCALERA DE AGILIDAD Y SUBIR ESCALERAS	Los jovenes haran diferentes ejercicios en la escalera a la mayor velocidad posible con los pies, donde al final remataran en un sprint subiendo las escaleras.
30 MIN.		Potencia y velocidad	EJERCICIO 3	SALTO EN SENTADILLA SOSTENIENDO AL COMPAÑERO Y VELOCIDAD	El ejercicio se realizara en parejas, consiste en que uno de los jovenes debera realizar una sentadilla con salto mientras el compañero lo sostiene de la cintura para dificultar su salto y al sonido del pito deberan soltarlo para que salga en velocidad.
15 MIN.		Fuerza y Resistencia	EJERCICIO 4	ABDOMINALES FLEXIONES DE BRAZOS ABDOMINALES DE PIERNAS BURPEES	Cada ejercicio se realizara por 20 repeticiones con
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento mientras los chicos estiran, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar a la hora estimada del entrenamiento con su ropa adecuda e hidratacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	11/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO TECNICA INDIVIDUAL			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	RESALTAREMOS EL VALOR DE LA JUSTICIA EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre el valor de la justicia en el futbol y en la vida diaria, como inlfuye y en que situaciones se presenta, se preguntara a los jovenes y se interactuara sobre los sognificados que tengan los jovenes sobre este valor.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	ESLALON O ZIG- ZA A UNA SOLA PIERNA CON BALON (CON AMBOS PERFILES)	Los jovenes iran driblando las estacas en zig-za ya previamente acomodados en ilera manejando los perfiles izquierdo y derecho.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	ESLALON O ZIG- ZA CON AMABAS PIERNAS CON BALON	Los jovenes iran driblando las estacas previamente acomodados en diagonal, los jovenes iran manejando el balon en diagonales cortas con ambas piernas.
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	SORTEANDO CONOS	Conducción para después realizar un tiro Tras sortear todos los conos dirigirse a uno de los 2 lados más alejados para tirar a portería.
30 MIN.			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO 4VS4	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion del entrenamiento en tecnica y ver sus falencias y fortalezas, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Todas las tareas que se ordene por el entrenador debran ser impartidas por igual a los jovenes a la hora de recoger los elementos de trabajo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	12/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO TACTICO			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA PERSEVERANCIA EN EL FUTBOL Y LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre la perseverancia teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	MOVIMIENTOS DE BASCULACION CON FORMACION 4-4-2	se realizaran los movimientos de basculacion en el campo regalmentario en una formacion 4-4-2 para destacar movimientos importantes sobre el campo.
20 MIN.			EJERCICIO 2	MOVIMIENTOS EN LA LINEA DEFENSIVA EN UN 4-4-2	Se hara el ejercicio de futbol dinamico donde los jovenes en la linea de defensa deberan moverse adecuadamente a donde va el balon ocupando zonas y ejecutando movimientos precios,mientras lo otros compañeros los atacan simulando situaciones reales de juego.
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	PARTIDO DE FUTBOL EN CANCHA REGLAMENTARIA	Se hara juego aplicando lo trabajado,divididos en dos tiempos de 20 min 
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el partido y trabajo realizado para saber si aplicaron o no los conocimientos enselados en la sesion, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Nunca parar de hacer un ejercico por mas de que no se pueda o por mas de que se haya cumplido el objetivo o termiando el mismo a menos de que el netrenador determine el final.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

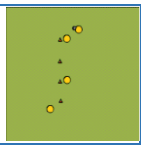
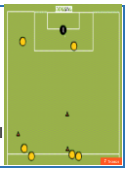
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	15/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO FISICO			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA OBEDIENCIA EN EL FUTBOL Y LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre La obediencia teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Recreacion	EJERCICIO 1	TROTAR ALREDEDOR DE LA CANCHA	Durante 15 minutos alrededor del cancha de futbol de la villa Olimpica en grupo a una velocidad media
20 MIN.		Resistencia abdominal	EJERCICIO 2	TROTAR ALREDEDOR DE LA CANCHA	Durante 20 minutos alrededor de la media cancha de futbol de la villa Olimpica en grupo a a distintas velocidades donde en el tramo mas corto iran a media marcha y en la parate mas larga iran en velocidad abriendo al maximo la zancada.
30 MIN.		Resistencia aerobica	EJERCICIO 3	SUICIDIOS	van de ida y vuelta en tres repeticiones en 6 conos ida y vuelta a maxima veloocidad.
MIN.		Fuerza	EJERCICIO 4	ESCALADAS O MOUNTAIN CLIMBED JUMPING JACKS DESPLANTES O IINDIOS SENTADILLAS	Circuito de fuerza donde deberan hacer cada uno de los ejercicios durante 20 segundos y los otro en 20 repeticiones con intervalos de jumping jacks o esquipin esto para que no haya descanso, deberan hacerlo ntres veces.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento y ver como esta su estado aerobico, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	ser obedientes con cada una de las instrucciones dadas por el entrenador.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	18/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO FISICO-TECNICO			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA AUTODISCIPLINA EN EL FUTBOL Y LA VIDA COTIDIANA	Hablaremos sobre la autodisciplina teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico tecnico	EJERCICIO 1	PAREDES Y PASE LARGO	Paredes consecutivas entre varios jugadores. Una vez lle gado a la última pared realizar una conducción tras la cual se dará un pase largo para que sea otro compañero el que lo controle y comience. 
20 MIN.		Fisico tecnico	EJERCICIO 2	COMBINACION CON LLEGADA	Combinación entre 2 jugadores con tiro a gol.Se comienza con una conducción para un posterior pase al desmarque de un segundo jugador.Este realiza un control orientado, conduce unos metros y centra para que el primer jugador remate a portería 
20 MIN.		Fisico tecnico	EJERCICIO 3	JUEGO (CORRE QUE TE PERSIGUEN)	Un jugador conduce hasta mitad de campo donde deberá rodear a un pivote.En el momento en el que haya superado el pivote un compañero que está situado 5 metros detrás saldrá en su busc con la intención de quitarle el balón antes de que llegue a la zona de tiro 
30 MIN.			JUEGO	JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO	se jugara de forma 4vs4 
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento haciendo enfasis en fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Que antes de que el profesor llegue deben estar listos y por lo menos haciendo un rondo con balon.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

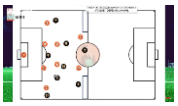
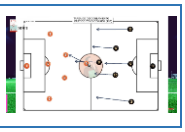
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	19/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	DESDOBLAMIENTOS			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA PARTICIPACION EN EL FUTBOL	Hablaremos sobre la participacion teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en el futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Definicion	EJERCICIO 1	TRABAJO DE DESDOBLAMIENTO DEFENSA Y ATAQUE 6vs8	Se trabajara especificamente los desdoblamientos defensivos en inferioridad numerica. 
20 MIN.		Definicion	EJERCICIO 2	TRABAJO DE DESDOBLAMIENTO DEFENSA Y ATAQUE 8vs8	Se trabajara especificamente los desdoblamientos ofensivos en igualdad numerica. 
20 MIN.		Definicion	EJERCICIO 3	TRABAJO DE DESDOBLAMIENTO DEFENSA Y ATAQUE 7vs7	Se trabajara especificamente los desdoblamientos ofensivos y defensivos con igualdad numerica en cancha completa. 
30 MIN.			JUEGO	FUTBOL EN CANCHA REGLAMENTARIA	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento argumentar sus fotalezas y debilidades , se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Que el entrenador no tenga que pedir a alguien que inicie los ejercicios sino que cada uno tome la iniciativa.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	22/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO FISICO			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA RECOMPENSA,SU VALOR EN LA SOCIEDAD Y EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre la recompensa teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Pliometria	EJERCICIO 1	SALTO SOBRE VALLAS SALTOS LATERALES SOBRE CUERDA ESCALERA DE AGILIDAD	Ubicadas las vayas en filla los chicos saltaran de la manera mas rapida posible. De forma lateral los chicos saltaran de forma lateral una cuerda que estara fijada a los extremos. Realizando movimientos rapidos con los pies pisaran los espacios en la escalera en diversas variantes ordenadas por el entrenador.
30 MIN.		Pliometria	EJERCICIO 2	SALTO EN CARRERA AVANCES SALTANDO	Los jovenes realizaran amplias zancadas impulsándose con saltos, de manera que en cada zancada logremos mantenernos suspendidos en el aire mientras avanzamos, intentando realizar zancadas más largas cada vez. Contabilizaremos una repetición cuando hayamos hecho una zancada con cada pie. Colocamos unos conos, líneas o cualquier objeto que queramos a una distancia entre ellos de medio metro en línea recta. Nos situamos en el punto de salida, frente a los objetos, en posición de semi-cuclillas. Saltamos hacia donde se encuentran los objetos, apoyando un pie en cada parada, cogiendo todo el impulso que podamos, mientras seguimos avanzando.
20 MIN.		Pliometria	EJERCICIO 3	RICOCHETS	nos vamos a centrar en la velocidad con un ejercicio que no es muy conocido pero que no será de mucha utilidad: Dibujamos un pequeño cuadrado con tiza en el suelo. Nos situamos en una de las esquinas del cuadrado. Con los pies juntos, damos saltos muy rápidos hacia las esquinas de forma aleatoria.
MIN.			JUEGO		
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento destacar sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	el joven que destaque en el entrenamiento sera descartado de algun hipotetico ejercicio de castigo o para recoger los materiales con los que se trabajaron en la sesion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	25/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO DEL EQUILIBRIO Y TECNICA			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE EL AUTODOMINIO ¿QUE ES? Y ¿PARA QUE SIRVE?	Daremos el significado del autodominio y la importancia en el futbol y en la vida diaria,socializaremos el tema y aclararemos su significado con los jovenes.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	PASE DE BALON EN UNA SOLA PIERNA	En parejas un compañero se hara en frente del otro lanzando el balon,quien recibe el balon estara anclado en cualquiera de las dos piernas según el perfil que indique el profesor y con esa pierna que queda en alto devolveran el balon.
20 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2	ESCALERA DE AGILIDAD	Utilizaremos la escalera para realizar ejerccios de coordinacion con los pies en distintas variantes de cada pierna y en velocidad.
20 MIN.		Reaccion	EJERCICIO 3	DESPLAZAMIENTO HACIA MARCACIONES	El ejercicio consiste en organizar 4 conos o platillos en forma cuadrada,numerandolos de 1 a 4 el joven estara en el centro realizando esquipin,cuando el entrenador indique un numero el joven debera ir de amnera muy rapida hacia el cono o platillo que este numerado segun la indicacion.
30 MIN.			JUEGO	FUTBOL EN ESPACIO REDUCIDO (BANQUITAS)	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el entrenamiento destacando sus fortalezas y debilidades, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	medir el vocabulario ante cualquier situacion que se presente sea buena o mal durante la sesion de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

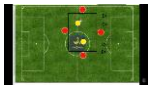
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	EMPATÍA	FORMADOR	JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	26/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAMIENTO TACTICO REPLIEGUES			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	HABLAREMOS SOBRE LA EMPATÍA Y COMO ES PARTE FUNDAMENTAL EN LA VIDA Y EN EL DEPORTE	Hablaremos sobre la empatía teniendo en cuenta cada una de las respuestas que den los chicos y reforzando o aclarando las dudas que puedan tener sobre este valor en la vida cotidiana y en el futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTO ARTICULAR	los jovenes se acomodaran sobre la linea del campo que indique el entrenador hasta el limite determinado realizaran movimientos con cada una de las articulaciones y partes del cuerpo que se les vaya indicando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	RONDO DE REPLIEGUE	Para el ejercicio habran 6 jugadores en un recuadro con dos porterias hechas por conos donde 2 de ellos estaran adentro y 4 por fuera del recuadro, los que estan adentro deberan recuperar balon para introducir en las porterias y los que estan afuera deberan replegar para evitar que anoten gol 
30 MIN.			EJERCICIO 2	DEFENDER EN ZONA	Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consiga meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas más cercanas al balón. Defender hasta la finalización de la jugada. 
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	PARTIDO DE FUTBOL EN CANCHA REGLAMENTARIA	Se hara juego aplicando lo trabajado,divididos en dos tiempos de 30 min 
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza la retroalimentacion sobre el partido y trabajo realizado para saber si aplicaron o no los conocimientos enselados en la sesion, se resuelven las dudas y se generaran preguntas sobre lo trabajado	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Nunca parar de hacer un ejercico por mas de que no se pueda o por mas de que se haya cumplido el objetivo o termiando el mismo a menos de que el netrenador determine el final.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO OBLIGACIÓN NO.10

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y TEST FISCOS INICIACION 1

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	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	Miguel Angel Martinez Linares	7 AÑOS	28/02/2016	FUTBOL	23,5	123	104	115	60
2	Frank Steban Muñoz Ortiz	6 AÑOS	31/01/2017	FUTBOL	20,1	113	96	108	56
3	Jeronimo Fierro Lopez	7 AÑOS	7/11/2015	FUTBOL	21,9	122	98	119	57
4	Thiago Hernan Reyes Cortés	7 AÑOS	12/09/2015	FUTBOL	23,2	121	99	120	61
5	Martin Moreno Marin	7 AÑOS	10/01/2016	FUTBOL	18,8	124	98	123	56
6	Thomas Esteban Avila Velasquez	6 AÑOS	8/08/2016	FUTBOL	23,5	121	97	120	62
7	Yerick Sebastian Hernandez Sanchez	8 AÑOS	2/04/2015	FUTBOL	22,7	125	93	115	57
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	**GUADUAS**
FORMADOR:	**LUIS ALFONSO JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA**

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

PRIMER SEMESTRE

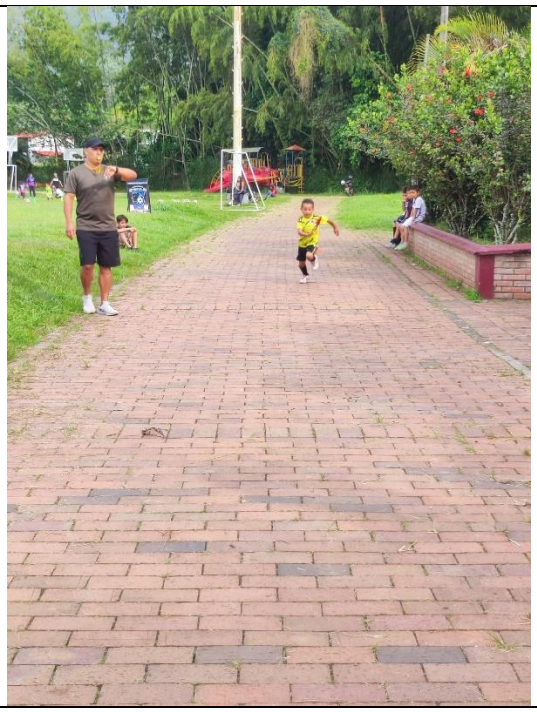
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	Miguel Angel Martinez Linares	7 AÑOS	28/02/2016	FUTBOL	5,82	5,82	105	105		105	170	171		**171**
2	Frank Steban Muñoz Ortiz	6 AÑOS	31/01/2017	FUTBOL	5,42	5,42	101	105		105	159	160		160
3	Jeronimo Fierro Lopez	7 AÑOS	7/11/2015	FUTBOL	5,1	5,1	112	110		112	165	169		169
4	Thiago Hernan Reyes Cortés	7 AÑOS	12/09/2015	FUTBOL	5,21	5,21	86	100		100	174	176		176
5	Martin Moreno Marin	7 AÑOS	10/01/2016	FUTBOL	5,45	5,45	103	95		103	175	175		175
6	Thomas Esteban Avila Velasquez	6 AÑOS	8/08/2016	FUTBOL	5,67	95	98			98	171	173		173
7	Yerick Sebastian Hernandez Sanchez	8 AÑOS	2/04/2015	FUTBOL	5,59	5,59	116	125		125	170	172		172
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														

MUNICIPIO EVALUADO:	**GUADUAS**
FORMADOR :	**LUIS ALFONSO JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA**

	
PESO	**ESTATURA DE PIE**
	
ESTATURA SENTADO	**ENVERGADURA**
	
PERIMETRO CINTURA	**SALTO VERTICAL**

	
20 MTS PLANOS	**SALTO LARGO SIN IMPULSO**

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y TEST FISCOS INICIACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	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	Edwin Alexander Murcia Luna	9 AÑOS	14/10/2013	FUTBOL	35,7	142	112	137	64
2	Matias Sanchez Medina	9 AÑOS	11/01/2014	FUTBOL	35,2	147	114	143	59
3	Enderson David Quesada Martinez	11 AÑOS	13/12/2011	FUTBOL	30,9	140	110	143	61
4	Miguel Angel Olarte Sachica	10 AÑOS	15/04/2013	FUTBOL	31,4	145	113	145	66
5	Daniel Felipe Niño Rojas	10 AÑOS	26/09/2012	FUTBOL	36,1	142	109	137	68
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	**GUADUAS**
FORMADOR:	**LUIS ALFONSO JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Edwin Alexander Murcia Luna	9 AÑOS	14/10/2013	FUTBOL	4,92	4,92	107	97		107	206	206		206	23,49	23,49
2	Matias Sanchez Medina	9 AÑOS	11/01/2014	FUTBOL	4,66	4,66	100	93		100	205	205		205	27,81	27,81
3	Enderson David Quesada Mar	11 AÑOS	13/12/2011	FUTBOL	4,8	4,8	113	123		123	207	210		210	27,76	27,77
4	Miguel Angel Olarte Sachica	10 AÑOS	15/04/2013	FUTBOL	4,81	4,81	129	141		141	213	215		215	28,53	28,53
5	Daniel Felipe Niño Rojas	10 AÑOS	26/09/2012	FUTBOL	4,52	4,52	130	140		140	205	204		205	21,52	21,52
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

MUNICIPIO EVALUADO: GUADUAS

FORMADOR : LUIS ALFONSO JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA



PESO



ESTATURA DE PIE

	
ESTATURA SENTADO	**ENVERGADURA**
	
DIAMETRO DE CINTURA	**SALTO VERTICAL**

	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**20 MTS LISOS**



SHUTTLER RUN 4X10

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y TEST FISCOS FUNDAMENTACION

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	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	Daniel Arnaldo Luna Gonzales	14 AÑOS	6/08/2008	FUTBOL	50,4	141	122	161	73
2	David Andres Bello Gonzales	16 AÑOS	1/10/2006	FUTBOL	65,2	155	115	153	76
3	Jhon Rafael Bonilla Bracho	16 AÑOS	10/04/2007	FUTBOL	60,5	170	121	172	75
4	Yoshua Vargas Cardona	14 AÑOS	26/11/2008	FUTBOL	59,4	168	121	169	71
5	Joan Sebastian Zambrano Narvaez	13 AÑOS	12/06/2009	FUTBOL	53,9	148	123	152	71
6	Hernan Dario Juan de Dios Pava	16 AÑOS	12/09/2006	FUTBOL	61,5	172	125	174	80
7	Julian Esteban Fonseca Ramirez	15 AÑOS	24/04/2017	FUTBOL	71,3	175	128	173	80
8	Sebastian Ortiz Mejia	14 AÑOS	1/04/2009	FUTBOL	56,3	168	122	168	64
9	Jorge Ivan Trujillo Ruiz	13 AÑOS	19/01/2010	FUTBOL	40,5	156	117	159	66
10	Alexander David Olarte Sachica	13 AÑOS	13/05/2009	FUTBOL	50	165	124	162	66
11	Christopher Andres Velez Martinez	13 AÑOS	23/03/2010	FUTBOL	60,5	166	120	168	70
12	Cristian Javier Calderon Asencio	16 AÑOS	2/09/2006	FUTBOL	54,8	165	121	169	70
13	Juan Sebastian Torres Cifuentes	13 AÑOS	8/11/2009	FUTBOL	55,3	168	122	168	63
14	Diego Alejandro Moreno Cruz	15 AÑOS	17/04/2006	FUTBOL	72,7	185	133	183	83
15	Brayan stif molina gonzales	14 AÑOS	6/10/2007	FUTBOL	59,8	166	120	169	76
16									
17									
18									
19									
20									
MUNICIPIO EVALUADO:					**GUADUAS**				
FORMADOR:					**LUIS ALFONSO JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA**				

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

PRIMER SEMESTRE

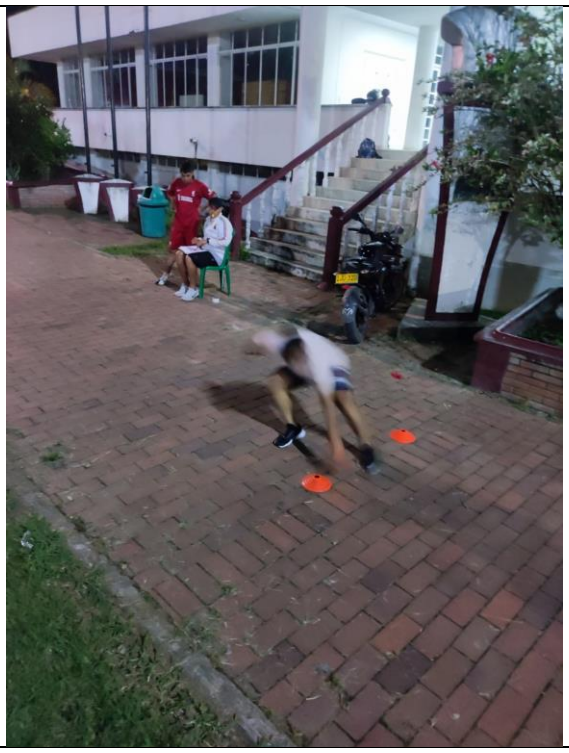
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (1,50) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Daniel Arnaldo Luna Gonzales	14 AÑOS	6/08/2008	FUTBOL	3,97	3,97	162	161		162	242	243		243	18,53	18,53
2	David Andres Bello Gonzales	16 AÑOS	1/10/2006	FUTBOL	3,62	3,62	212	191		212	212	215		215	16,54	16,54
3	Jhon Rafael Bonilla Bracho	16 AÑOS	10/04/2007	FUTBOL	3,68	3,68	210	205		210	215	217		217	18,6	18,6
4	Yoshua Vargas Cardona	14 AÑOS	26/11/2008	FUTBOL	4,85	4,85	196	201		201	211	212		212	21,56	21,56
5	Joan Sebastian Zambrano Narvaez	13 AÑOS	12/06/2009	FUTBOL	4,14	4,14	163	160		163	253	260		260	21,47	21,47
6	Heman Dario Juan de Dios Pava	16 AÑOS	12/09/2006	FUTBOL	3,85	3,85	176	164		176	270	268		270	18,99	18,99
7	Julian Esteban Fonseca Ramirez	15 AÑOS	24/04/2017	FUTBOL	3,89	3,89	189	185		189	270	270		270	19,46	19,46
8	Sebastian Ortiz Mejia	14 AÑOS	1/04/2009	FUTBOL	4,25	4,25	201	205		205	215	212		215	20,62	20,62
9	Jorge Ivan Trujillo Ruiz	13 AÑOS	19/01/2010	FUTBOL	3,7	3,7	147	153		153	231	233		233	19,52	19,52
10	Alexander David Olarte Sachica	13 AÑOS	13/05/2009	FUTBOL	4,3	4,3	141	136		141	240	239		240	22,42	22,42
11	Christopher Andres Velez Martinez	13 AÑOS	23/03/2010	FUTBOL	6,25	6,25	185	191		191	201	198		201	23,05	23,05
12	Cristian Javier Calderon Asencio	16 AÑOS	2/09/2006	FUTBOL	3,89	3,89	182	192		192	260	261		261	18,17	18,17
13	Juan Sebastian Torres Cifuentes	13 AÑOS	8/11/2009	FUTBOL	5,4	5,4	196	201		201	215	215		215	19,64	19,64
14	Diego Alejandro Moreno Cruz	15 AÑOS	17/04/2006	FUTBOL	4,39	4,39	157	173		173	280	290		290	18,04	18,04
15	Brayan stif molina gonzales	14 AÑOS	6/10/2007	FUTBOL	3,86	3,86	201	214		214	260	265		265	19,09	19,09
16																
17																
18																
19																
20																
MUNICIPIO EVALUADO:					**GUADUAS**											
FORMADOR :					**LUIS ALFONSO JUNIOR GARCIA CASTAÑEDA**											

	
PESO	**ESTATURA DE PIE**
	
ESTATURA SENTADO	**ENVERGADURA**

	
DIAMETRO DE CINTURA	**SALTO VERTICAL**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**20 MTS LISOS**



SHUTTLER RUN 4X10

ANEXO OBLIGACIÓN NO.11

CERTIFICACIÓN POR PARTE DEL ORGANISMO DEPORTIVO MUNICIPAL

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GUADUAS

EL SUSCRITO DIRECTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GUADUAS CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

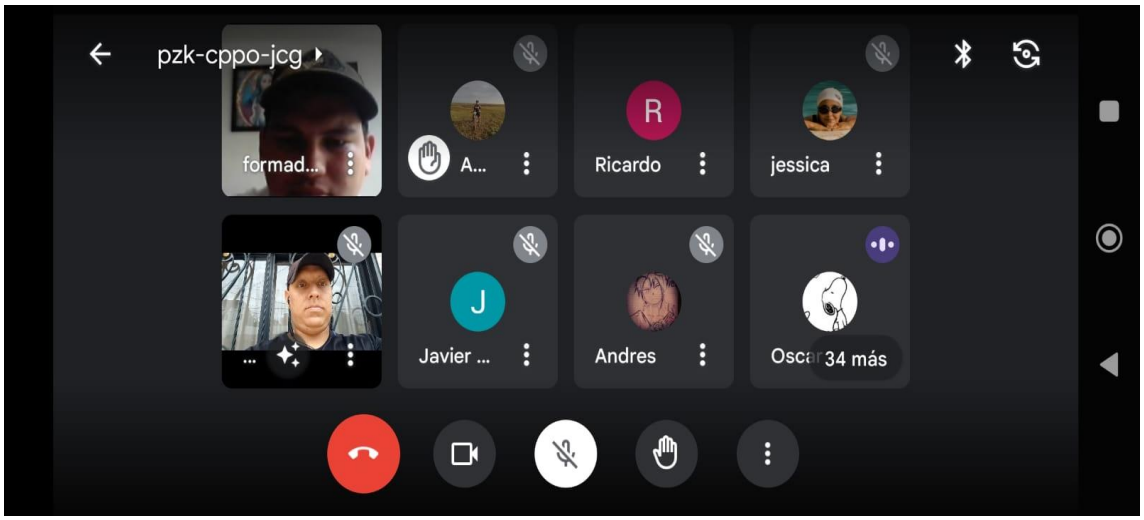
Que instructor **LUIS ALFONSO JUNIOR GARCÍA CASTAÑEDA** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1,072,748,346, presto sus servicios de APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA., en el municipio de Guaduas durante el período comprendido entre el 1 de abril de 2023 al 30 de abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de abril de 2023

Hernán Mauricio Rodríguez Pérez
Director Operativo De Deportes y Recreación.
Guaduas Cundinamarca

ANEXO OBLIGACIÓN NO.13

Se asistió a reuniones virtuales el día 13 de Abril liderada por el Gestor Daniel colmenares con el objetivo de realizar la presentación y explicación de los formatos para la pruebas físicas y antropométricas a realizar a los niños y fechas de cronograma de festivales.



Se asistió a reuniones virtuales el día 27 de abril liderada por el Gestor Daniel colmenares con el objetivo de socializar algunos temas relacionados con la ejecución de los festivales deportivos y escolares.

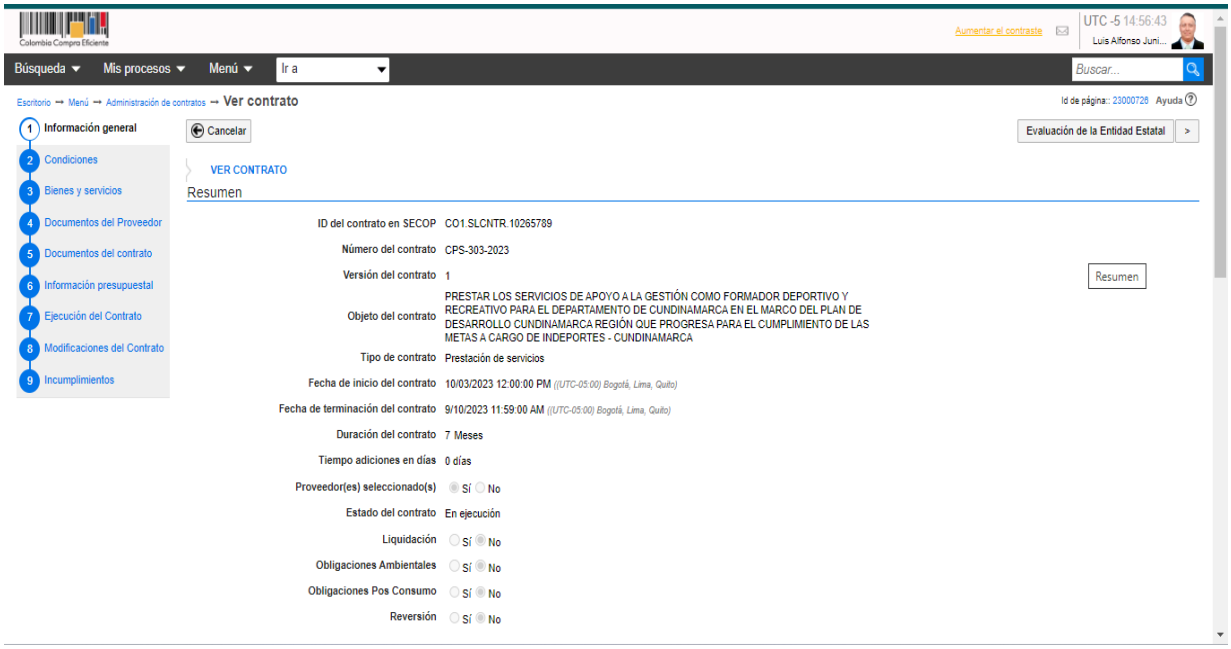


El 28 de abril se realizó reunión presencial en el municipio de Villeta abordando diferentes temas junto con revisión de información pertinente al mes.



ANEXO OBLIGACIÓN NO.15

Se consolidó y presentó el informe del mes de Abril de 2023 con los archivos correspondientes a través de la plataforma SECOP II.



ANEXO OBLIGACIÓN NO.16

