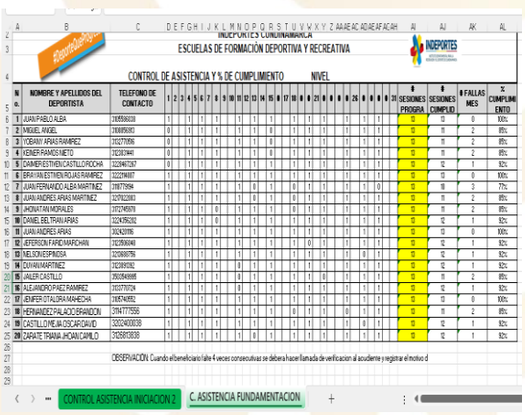
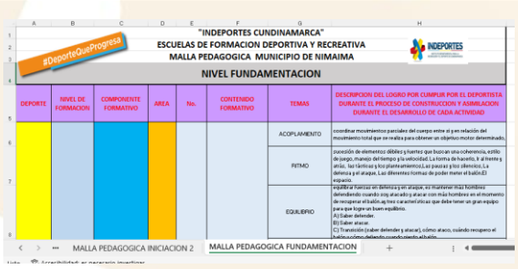
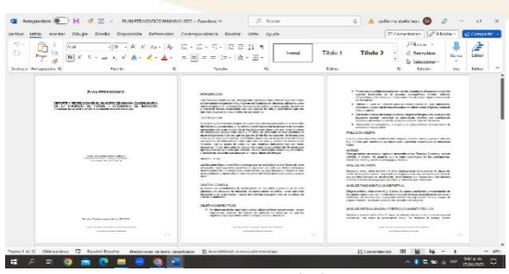
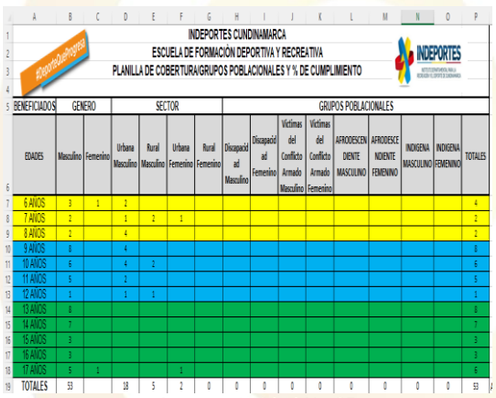
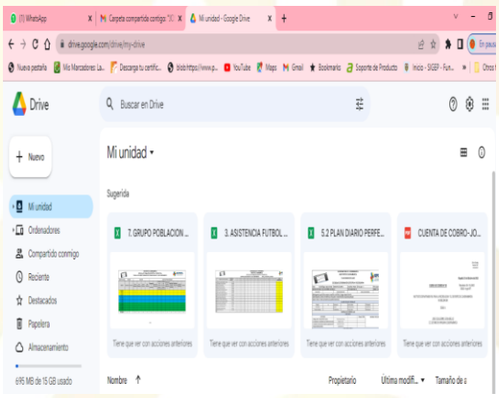
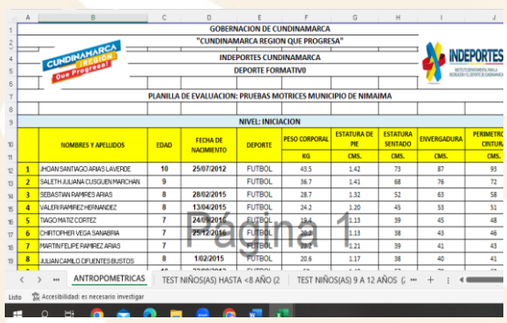
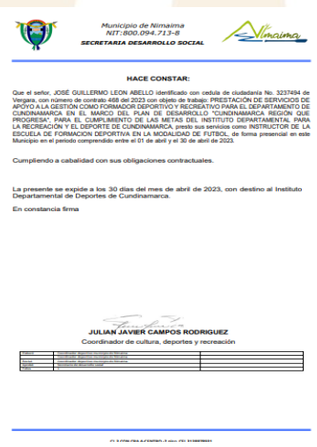
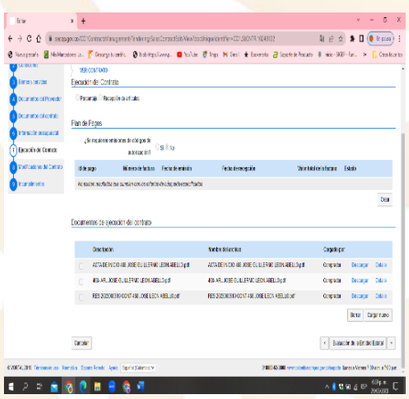
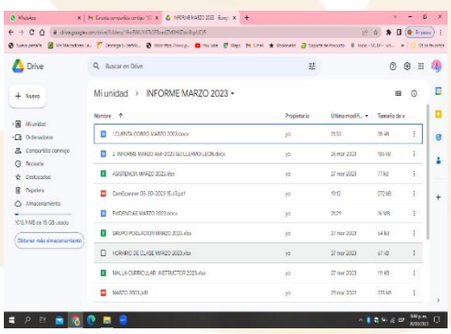
EVIDENCIAS INFORME 02 MES ABRIL - CTO 468-2023			
Nombre del contratista	JOSE GUILLERMO LEON ABELLO		
Número de identificación	3237494	**Tipo de documento**	Cedula
Período informado	01/04/2023 a 30/04/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000519

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. realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 Anexo actividad No: 01
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	 Anexo actividad No 02
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	  Anexo actividad No 03

4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Anexo actividad No 04
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO Anexo actividad No 05
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 Anexo actividad No 06
7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO SESION 7 SESION 8 SESION 9 SESION 10 SESION 11 Anexo actividad No 07

8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Anexo actividad No 8
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 Anexo actividad No 09
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 Anexo actividad No 10
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.	 Anexo actividad No 11

12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS FESTIVALES.
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Anexo actividad No 13
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante 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).	 Anexo actividad No 15
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	 Anexo actividad No 16

ACTIVIDAD No: 01





ACTIVIDAD NO 02

Iniciación:

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	11	#	#	#	#	16	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JULIAN CAMILO CIFUENTES BUSTOS	3138234366	1			1		1		1			1		1		1			1		1			1			1			1		1			13	13	0	100%
2	SEBASTIAN MARCHAN RAMIREZ	3204626339	1			1		1		1			1		1		1			1		1			1			1			1		1			13	13	0	100%
3	TIAGO MARTINEZ CORTEZ		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1			1			1		1			13	13	0	100%
4	JUAN ALEJANDRO RAMIREZ CHIMBI	3132057517	1			1		1		1			1		1		1			0		1			1			1			1		1			13	12	1	92%
5	VALERI RAMIREZ HERNANDEZ		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1			1			1		1			13	13	0	100%
6	MARTIN FELIPE RAMIREZ ARIAS	3123325339	1			1		1		1			1		1		0			1		1			1			1			1		1			13	12	1	92%
7	JOSE CAMILO ESPINOZA ROJAS	3135004913	1			1		1		1			1		1		1			1		1			1			1			1		1			13	13	0	100%
8	SEBASTIAN RAMIRES ARIAS	3123325339	1			1		1		1			1		1		1			1		1			1			0			1		1			13	12	1	92%
9	SALET JULIANA CUSGUEN MARCHAN		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1			1			1		1			13	13	0	100%
10	CHRISTOPEHER VARAGAS SANABRIA		1			1		1		0			1		1		1			1		1			1			1			0		1			13	11	2	85%
11	JOEL ANZOLA FOMEQUE		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1			1			1		1			13	13	0	100%
12	IAN EMIR AROGON HERNANDEZ		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1			1			1		1			13	13	0	100%
13																																				0	0	0	#¡DIV/0!
14																																				0	0	0	#¡DIV/0!
15																																				0	0	0	#¡DIV/0!
16																																				0	0	0	#¡DIV/0!
17																																				0	0	0	#¡DIV/0!
18																																				0	0	0	#¡DIV/0!
19																																				0	0	0	#¡DIV/0!
20																																				0	0	0	#¡DIV/0!

C. DE ASISTENCIA INICACIO I | CONTROL ASISTENCIA INICIACION 2 | C. ASISTENCIA FUNDAI

iniciación 2:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	#	12	#	#	15	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	30	31	# SESIONES PROGRA	# SESIONES CUMPLID	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CRISTOFER PALACIOS OLAYA		1			1		1	1			1		1			1			1	1		1		1		1		1			13	13	0	100%
2	SAMUEL PEREZ RUIS	3115573661	1			0		1	1			1		1			1			1	1		1		1		0				13	11	2	85%
3	JHOAN SANTIAGO ARIAS LAVERDE	3013283928	1			1		1	1			1		1			1			1	1		1		1		1				13	13	0	100%
4	DAIRON ESTIVEN MATIZ		1			1		1	1			1		1			1			1	1		1		0		1				13	12	1	92%
5	DANIEL JOSE ORDOÑES ROCHA		1			1		1	1			1		1			0			1	1		0		1		1				13	11	2	85%
6	KALER SAMUEL ROCHA RAMIREZ		1			1		1	1			1		1			0			1	0		1		1		1				13	11	2	85%
7	ISABELA RAMIREZ	3115320905	1			1		1	1			1		1			0			1	1		1		1		1				13	12	1	92%
8	SARA SOFIA CERVERA	3124940296	1			1		1	1			1		1			1			1	1		1		1		1				13	13	0	100%
9	SARA VIVIANA TRIVIÑO	3232325430	1			1		1	1			1		1			1			1	1		1		1		1				13	13	0	100%
10	YULEXY DAYANA FALLA CIFUENTE	3023065372	1			1		1	1			0		1			1			0	1		1		1		0				13	10	3	77%
11	JADE RAMIREZ ARIAS	3204741857	1			1		1	1			1		1			1			1	1		1		1		1				13	13	0	100%
12	JUAN JOSE ARIAS	3217072883	1			1		1	1			1		1			1			1	1		1		1		1				13	13	0	100%
13	CAMILO ARIAS ENSISO VILLAMIL	3132770485	1			1		1	1			1		1			1			1	1		1		1		1				13	13	0	100%
14	HECTOR YESID CHINBI	3135740552	1			1		1	1			1		1			1			1	1		1		1		1				13	13	0	100%
15	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ AVILA		1			1		1	1			1		1			1			1	1		1		1		1				13	13	0	100%
16	JAIR EMIR ARAGON HERNANDEZ		1			1		1	1			1		1			1			1	1		1		1		1				13	13	0	100%
17	JUAN DAVID MORENO OSORIO		1			1		1	1			1		1			1			1	1		1		1		1				13	13	0	100%
18	JUAN JOSE RAMIREZ PEDRAZA		1			1		1	1			1		1			1			1	1		1		1		1				13	13	0	100%
19	DAVID SANTIAGO CUSGUEN GUSMAN		1			1		1	1			1		1			1			1	1		0		1		1				13	12	1	92%
20	DILAN ANDRES BELTRAN VILLAMIL		1			1		1	1			1		1			1			1	1		1		1		1				13	12	1	92%

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

C. DE ASISTENCIA INICACIO I | CONTROL ASISTENCIA INICIACION 2 | C. ASISTENCIA FUNDAI

Fundamentación:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

#DeporteQueProgresa

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL

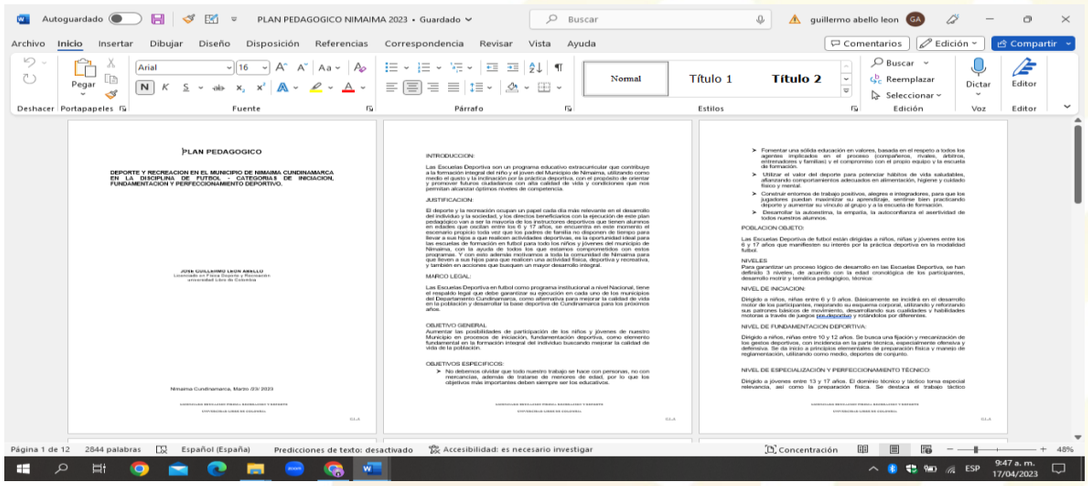
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	#	17	18	#	#	21	#	#	#	#	26	#	#	#	#	31	# SESIONES PROGRA	# SESIONES CUMPLID	# FALLAS MES
1	JUAN PABLO ALBA	3105586038	1			1		1	1		1			1		1			1		1		1				1		1			1			13	13	0
2	MIGUEL ANGEL	3108856913	0			1		1	1		1			1		1		0		1	1		1				1		1			1			13	11	2
3	YOBANY ARIAS RAMIREZ	3132770516	0			1		1	1		1			1		1		0		1	1		1				1		1			1			13	11	2
4	KEINER RAMOS NIETO	3123831441	0			1		1	1		1			1		1		0		1	1		1				1		1			1			13	11	2
5	DAIMER ESTIVEN CASTILLO ROCHA	3228467267	0			1		1	1		1			1		1		1		1	1		1				1		1			1			13	12	1
6	BRAYAN ESTIVEN ROJAS RAMIREZ	3222114007	1			1		1	1		1			1		1		1		1	1		1				1		1			1			13	13	0
7	JUAN FERNANDO ALBA MARTINEZ	3118779194	1			1		1	1		1			1		0		1		0	1		1				1		1			0			13	10	3
8	JUAN ANDRES ARIAS MARTINEZ	3217022083	1			1		1	1		1			1		0		1		0	1		1				1		1			1			13	11	2
9	JHONATAN MORALES	3172745978	1			1		1	0		1			1		1		1		0	1		1				1		1			1			13	11	2
10	DANIEL BELTRAN ARIAS	3224356202	1			1		1	0		1			1		1		1		1	1		1				1		1			1			13	12	1
11	JUAN ANDRES ARIAS	3024201116	1			1		1	1		1			1		1		1		1	1		1				1		1			1			13	13	0
12	JEFERSON FARID MARCHAN	3123506048	1			1		1	1		1			1		1		1		1	0		1				1		1			1			13	12	1
13	NELSON ESPINOSA	3213688756	1			1		1	1		1			1		1		1		1	1		1				1		0			1			13	12	1
14	DUVAN MARTINEZ	3123891392	1			1		1	1		0			1		1		1		1	1		1				1		1			1			13	12	1
15	JAILER CASTILLO	3503543995	1			1		1	1		0			1		1		1		1	1		0				1		1			1			13	11	2
16	ALEJANDRO PAEZ RAMIREZ	3133770724	1			1		1	1		0			1		1		1		1	1		1				1		1			1			13	12	1
17	JENIFER OTALORA MAHECHA	3105740552	1			1		1	1		1			1		1		1		1	1		1				1		1			1			13	13	0
18	HERNANDEZ PALACIO BRANDON	3114777556	1			1		1	1		1			1		1		1		0	1		1				0		1			1			13	11	2
19	CASTILLO MEJIA OSCAR DAVID	3202400038	1			1		1	1		1			1		1		1		1	1		1				1		0			1			13	12	1
20	ZARATE TRIANA JHOAN CAMILO	3126813838	1			1		1	1		1			1		0		1		1	1		1				1		1			1			13	12	1

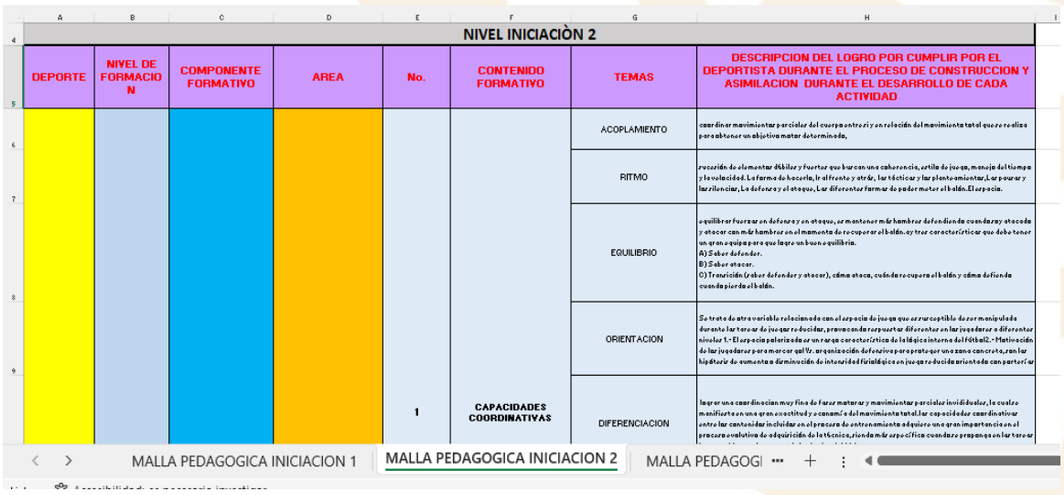
OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo d

C. DE ASISTENCIA INICACIO I | CONTROL ASISTENCIA INICIACION 2 | C. ASISTENCIA FUNDAI

Listo Accesibilidad: es necesario investigar

ACTIVIDAD No 03


PLAN PEDAGOGICO NIMAIMA 2023 • Guardado
guillermo abello leon
Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Ayuda
Comentarios Edición Compartir
Normal Título 1 Título 2
PLAN PEDAGOGICO
DEPORTE Y RECREACION EN EL MUNICIPIO DE NIMAIMA CUNDINAMARCA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL - CATEGORIAS DE INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO.
JOSE GUILLERMO LEON ABELLO
Licenciado en Física Deporte y Recreación
universidad Libre de Colombia
INTRODUCCION:
Las Escuelas Deportiva son un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven del Municipio de Nimaima, utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia.
JUSTIFICACION:
El deporte y la recreación ocupan un papel cada día más relevante en el desarrollo del individuo y la sociedad, y los directos beneficiarios con la ejecución de este plan pedagógico van a ser la mayoría de los instructores deportivos que tienen alumnos en edades que oscilan entre los 6 y 17 años, se encuentra en este momento el escenario propicio toda vez que los padres de familia no disponen de tiempo para dedicarlo a sus hijos para que realicen una actividad física, deportiva y recreativa, las escuelas de formación en fútbol para todo los niños y jóvenes del municipio de Nimaima, con la ayuda de todos los que estamos comprometidos con estos propósitos. Y con esto además motivamos a toda la comunidad de Nimaima para que lleven a sus hijos para que realicen una actividad física, deportiva y recreativa, y también en acciones que busquen un mayor desarrollo integral.
MARCO LEGAL:
Las Escuelas Deportiva en fútbol como programa institucional a nivel Nacional, tiene un respaldo legal que debe garantizar su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento Cundinamarca, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrollar la base deportiva de Cundinamarca para los próximos años.
OBJETIVO GENERAL
Aumentar las posibilidades de participación de los niños y jóvenes de nuestro Municipio en procesos de iniciación, fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.
OBJETIVOS ESPECIFICOS:
No debemos olvidar que todo nuestro trabajo se hace con personas, no con máquinas, debemos de tratarse de menores de edad, por lo que los objetivos más importantes deben siempre ser los educativos.
Nimaima Cundinamarca, Marzo (03/ 2023
Fomentar una sólida educación en valores, basada en el respeto a todos los agentes implicados en el proceso (compañeros, rivales, árbitros, entrenadores y familias) y el compromiso con el propio equipo y la escuela deportiva.
Utilizar el valor del deporte para potenciar hábitos de vida saludables, afianzando comportamientos adecuados en alimentación, higiene y cuidado físico y mental.
Conseguir entornos de trabajo positivos, alegres e integradores, para que los jugadores puedan maximizar su aprendizaje, sentirse bien practicando deporte y aumentar su vínculo al grupo y a la escuela de formación.
Desarrollar la autoestima, la empatía, la autoconfianza el asertividad de todos nuestros alumnos.
POBLACION OBJETO:
Las Escuelas Deportiva de futbol están dirigidas a niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva en la modalidad futbol.
NIVELES
Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportiva, se han definido 3 niveles, de acuerdo con la edad cronológica de los participantes, desarrollo motriz y temáticas pedagógicas, técnicas:
NIVEL DE INICIACION
Dirigido a niños, niñas entre 6 y 9 años. Básicamente se insistirá en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos (en.deportivo) y rotándolos por diferentes.
NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:
Dirigido a niños, niñas entre 10 y 12 años. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto.
NIVEL DE ESPECIALIZACIÓN Y PERFEECCIONAMIENTO TÉCNICO:
Dirigido a jóvenes entre 13 y 17 años. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico
Página 1 de 12 2844 palabras Español (España) Predicciones de texto: desactivado Accesibilidad: es necesario investigar
Concentración 48%
ESP 9:47 a. m. 17/04/2023


NIVEL INICIACIÒN 2
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
1
CAPACIDADES COORDINATIVAS
ACOPLAMIENTO
RITMO
EQUILIBRIO
ORIENTACION
DIFERENCIACION
MALLA PEDAGOGICA INICIACION 1
MALLA PEDAGOGICA INICIACION 2
MALLA PEDAGOGI

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA MUNICIPIO DE NIMAIMA

#DeporteQueProgresa

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
						ACOPLAMIENTO	coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado,
						RITMO	sucesión de elementos débiles y fuertes que buscan una coherencia, estilo de juego, manejo del tiempo y la velocidad. La forma de hacerlo, Ir al frente y atrás, las tácticas y los planteamientos,Las pausas y los silencios, La defensa y el ataque, Las diferentes formas de poder meter el balón.El espacio.
						EQUILIBRIO	equilibrar fuerzas en defensa y en ataque, es mantener más hombres defendiendo cuando soy atacado y atacar con más hombres en el momento de recuperar el balón.ay tres características que debe tener un gran equipo para que logre un buen equilibrio. A) Saber defender. B) Saber atacar. C) Transición (saber defender y atacar), cómo ataco, cuándo recupero el balón y cómo defiendo cuando pierdo el balón.

MALLA PEDAGOGICA INICIACION 2 | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION

#DeporteQueProgresa

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL
MUNICIPIO: NIMAIMA CUNDINAMARCA 23-04-2023
NOMBRE DEL FORMADOR: GUILLERMO LEON ABELLO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 AMP A 3 00 PM	GRUPO		INICIACION 1		INICIACION 1				
	SEDE DE TRABAJO		CAMPO DE FUTBOL		CANCHA DE FUTBOL				
3: 00 PM A 5 :00 PM	GRUPO		INICIACION 2		NICIACION 2				
	SEDE DE TRABAO		CAMPO DE FUTBOL		CANCHA DE FUTBOL				
5: 00 MP A 7: 00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO		CAMPO DE FUTBOL		CAMPO DE FUTBOL				
9:00 AM. A 11 A.M.	GRUPO						INICIACION 1		
	SEDE DE TRABAJO						CAMPO DE FUTBOL		
11:00 A.M. A 1:00 P.M.	GRUPO						INICIACION 2		
	SEDE DE TRABAJO						CAMPO DE FUTBOL		
1:00 P.M. A 3:00 P.M.	GRUPO						FUNDAMENTACIO		
	SEDE DE TRABAJO						CAMPO DE FUTBOL		

NOMBRE MONITOR: JOSE GUILLERMO LEON ABELLO

ACTIVIDAD NO 04

INICIACIÓN 1	**INICIACIÓN 1**
	
INICIACIÓN 1	**INICIACIÓN 1**
	
INICIACION 2	**INICIACION 2**
	
INICIACON 2	**INICIACION 2**
	

FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACION
	
FUNDAMENTACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**
	

ACTIVIDAD NO 05

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	1	2												4
7 AÑOS	2		1	2	1										2
8 AÑOS	2		4												2
9 AÑOS	8		4												8
10 AÑOS	6		4	2											6
11 AÑOS	5		2												5
12 AÑOS	1		1	1											1
13 AÑOS	8														8
14 AÑOS	7														7
15 AÑOS	3														3
16 AÑOS	3														3
17 AÑOS	5	1			1										6
TOTALES	53		18	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	53

ACTIVIDAD No 06

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTIVIDAD NO 07

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: ABRIL				**MUNICIPIO:**	**NIMAIMA CUNDINAMARCA**	
LUGAR: CAMPO DE FUTBOL				**HORARIO DE PRACTICA:**	**1:00-PM A 7:00 PM**	
				NIVEL		
				INICIACIÓN 1	**INICIACIÓN 2**	**FUNDAMENTACIÒN**
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
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD		X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA		X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA		X	
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA		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
			ADAPTACIÓN	X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	
			VELOCIDAD	X		x
			FLEXIBILIDAD		X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	Adquiirir los elementos fisicos propios del pase, asi como identificar los diferentes tipos de pase.	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	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:JOSE GUILLERMO LEON

Iniciación 1

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE+C1:Q36 CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	compañerismo	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	01/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	El fútbol no es un deporte individual; aunque sea una afirmación muy obvia, a veces parece que se nos olvida en el terreno de juego. Un jugador no es nadie sin su equipo. Hay que tenerlo siempre presente.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actitud	Conceptos	La actitud es el pilar principal sobre el que se sustenta el resto de valores. Si la predisposición que se tiene es positiva, todo lo demás irá ligado a eso. Por el contrario, si no se tiene una buena actitud en los entrenamientos y el juego, no hay forma de crecer como jugador en el equipo.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva:en una zona limitada de 12 metros cuadrado, se escoge un niño quien debe tocar a los demás compañeros con las manos, que al ser tocados, deben permanecer como estatuas. la idea es que ninguno de los participantes se deje tocar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	pases x parejas (estatico y dinamico) - borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad	
20 MIN.		Identifica sus movimientos de tren inferior en el momento de driblar con el balon.	EJERCICIO 3	Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos,Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos,Trote dominando balon durante un tiempo determinado sin bajar el ritmo de movimiento.	
20 MIN.		VELOCIDAD DE REACCION, CAMBIO DE DIRECCION	JUEGO,	Mini partidos 4 Vs 4 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	circuitos de resistencia en fútbol)	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	esistencia (Ver los mejores circuitos de resistencia en fútbol). Coordinación. Rapidez.	
		Retroalimentaciòn	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	04/05/2023	NIVEL	INICACION
OBJETIVO:	Tiros, reglas adaptadas, control, golpeo y conducción.			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Pases, controles y conducciones.	Conceptos	Uso adecuado de las habilidades y estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición. -Desarrollo de la	
15 MIN.	FASE INICIAL	Coordinación dinámica	CALENTAMIENTO	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. -Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción, control y pases.	EJERCICIO 1	Aumentar la capacidad y habilidad de controlar y golpear móviles en situaciones estáticas y dinámicas, así como utilizar estrategias y toma de decisiones en los juegos planteados.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tiros, reglas adaptadas, control, golpeo y conducción.	EJERCICIO 2	Iniciar al trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos, para mejorar y desarrollar el dominio en el pase y en el control del balón.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases, controles y conducciones.	EJERCICIO 3	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el juego en equipo de actividades futbolísticas adaptadas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	identificación de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la	JUEGO	Iniciación al deporte adaptado al espacio, el tiempo y los recursos. - Uso adecuado de las habilidades y estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición. - Desarrollo de la capacidad de cooperación y trabajo en grupo.	
10 MIN	FASE FINAL	e pie, en posición vertical, sujetándonos en una pared o	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	flexibilidad es uno de los aspectos más descuidados de nuestras rutinas de entrenamiento, lo cual es un grave error debido a la importancia de su función: dotar a las articulaciones y juegos de articulaciones de su máxima amplitud de movimientos. Así, es más que recomendable realizar ejercicios de	
	FASE FINAL	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación del	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	FUNDAMENTACION	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	6/04/2023	NIVEL	INICIACION1
OBJETIVO	FAMILIARIZACION CON EL BALON FUTBOL			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA: Situaciones básicas con balón I. Golpeos.	DOMINIO DE BALON FUTBOL	Conoce la importancia de dominar el balon de fútbol con las superficies de contacto,Desplazamientos de frente, de espalda, laterales con y sin balon.	
	FASE INICIAL: Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva en una zona limitada de 12 metros cuadrado, se escoge un niño quien debe tocar a los demás compañeros con las manos, que al ser tocados, deben permanecer como estatuas. la idea es que ninguno de los participantes se deje tocar.	
	FASE CENTRAL: Pases	CALENTAMIENTO	pases x parejas (estatico y dinamico) - borde interno, borde externo derecha ,izquierda - desplazamientos	
	FASE CENTRAL: circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad	
	FASE CENTRAL: Identifica sus movimientos de tren inferior en el momento de driblar con el balon.	EJERCICIO 3	Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos ,Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos,Trote dominando balon durante un tiempo determinado sin bajar el ritmo de movimiento.	
	FASE CENTRAL: VELOCIDAD DE REACCION, CAMBIO DE DIRECCION	JUEGO,	Mini partidos 4 Vs 4 , con variantes y reglas	
	FASE FINAL: Disminuye el riesgo de lesiones	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentation por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
	FASE FINAL: Asumir responsabilidades.	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

#DeporteQuaProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Didáctica del Fútbol	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	8/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	temas pedagógico-didácticos que se consideran trascendentales y que respondan en parte del desarrollo integral del individuo, a decir, los factores físicos, cognitivos y emocionales, no solo, desde la perspectiva del ámbito deportivo, sino también, desde la perspectiva del ámbito psicosocial			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Enfoques en la Enseñanza del Fútbol.	Recreativo formativo	En este enfoque de enseñanza interesa el desarrollo integral del individuo, se considera que bajo esta perspectiva el deporte del fútbol está como medio para el desarrollo de la persona, por tanto,
		Situaciones básicas con balón,Control y pase.	CALENTAMIENTO	Descripción: dentro de un cuadrado de 2x2 se sitúa un jugador, y a 5 metros un compañero con balón. El ejercicio consiste en la realización de pases del jugador con balón hacia el compañero del
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 1	1. Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 2	Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 3	Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	JUEGO	Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. el jugador a envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado, ... y le devuelve el
	FASE FINAL	yuda a las articulaciones a moverse en todo su rango de movimiento.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida
		Saber ganar.	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe

FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	El respeto por los demás.	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	11/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	No insultar al árbitro o rival, no reírte del contrario y animar a los compañeros. Es importante enseñar a los niños a que cuiden su lenguaje y se dirijan al árbitro o al contrario con educación.			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA respeto	SENSIBILIZACION	La importancia del esfuerzo. El entrenador debe perdonar el error, pero no que los niños no se esfuercen. Esfuerzo es una palabra que no está suficientemente valorada hoy en día. Es importante que los niños aprendan el valor del esfuerzo y el fútbol puede
		Aspectos técnicos y didácticos	CALENTAMIENTO	el jugador deberá adelantarse hacia el balón para recibir el pase, no acostumbrándose a esperarlo. Incidir en que los pases y controles se realicen con ambas piernas y sus diferentes superficies. Los pases deberán de ser variados:
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 1	Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego)
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 2	. Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto, tal como muestra el gráfico.
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 3	Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos tal como nos indica el gráfico situado más abajo. El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y devuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	JUEGO	Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos según indica el gráfico adjunto, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien
	FASE FINAL	Permite que los músculos trabajen de manera más efectiva.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que seva
		La importancia del esfuerzo.	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno, de lo contrario la persona que no

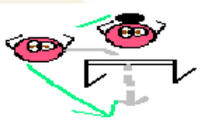
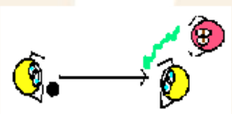
FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQuaProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	La importancia del esfuerzo.	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	El entrenador debe perdonar el error, pero no que los niños no se esfuercen. Esfuerzo es una palabra que no está suficientemente valorada hoy en día. Es importante que los niños aprendan el valor del esfuerzo y el fútbol puede ayudar en este sentido, porque sin esfuerzo no ganas los partidos.			SESION	6

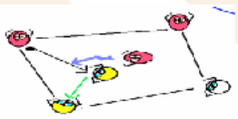
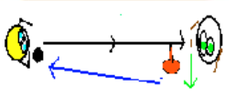
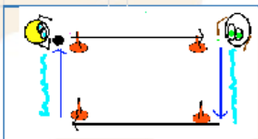
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA El trabajo en equipo	SENSIBILIZACION	El fútbol es un deporte de equipo, donde el jugador debe aprender a colocarse en función de los demás. Por ejemplo, si un compañero pierde la posición, debe ocupar su lugar. Y así aprende a confiar en que su compañero hará lo mismo por él.	
		Aspectos técnicos y didácticos	CALENTAMIENTO	es importante que los jugadores presten especial atención a la orientación del cuerpo, que será quién les marque la dirección que deseen. También se deberá hacer	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	EJERCICIO 1	Los jugadores por parejas se sitúan al lado de una valla. El jugador A lanza el balón por medio de un saque de banda por encima de la valla y su compañero B debe ir al encuentro de la pelota controlarla	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	EJERCICIO 2	Los jugadores colocados por parejas, se sitúan uno en cada cono azul y el balón en poder del jugador B. Este jugador envía el balón al espacio entre dos conos, para que su compañero A salga al encuentro del balón. lo	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	EJERCICIO 3	Individualmente con un balón, los jugadores conducen por el espacio que les hayamos delimitado, cuando se encuentren delante de un cono deben controlar la pelota (depende del control a trabajar y	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	JUEGO	Por grupos de tres jugadores, el jugador A pasa el balón hacia su compañero B quien controlará la pelota mientras que el jugador C intenta dificultar ese control o interceptar la trayectoria de la pelota antes de que esta llegue	
	FASE FINAL	rendimiento atlético debido al aumento de la	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	El estiramiento diario es la única manera de asegurarnos de que mantenemos nuestros músculos fuertes, largos, delgados y	
		Asumir responsabilidades.	RETO PROXIMA SESION	Enseñar al jugador a que sea capaz de asumir responsabilidades es una actitud fantástica para la vida. Por ejemplo, cuando un niño es	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	El trabajo en equipo.	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	15/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	El fútbol es un deporte de equipo, donde el jugador debe aprender a colocarse en función de los demás. Por ejemplo, si un compañero pierde la posición, debe ocupar su lugar. Y así aprende a confiar en que su compañero hará lo mismo por él. Es el			SESION	7

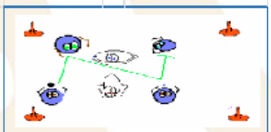
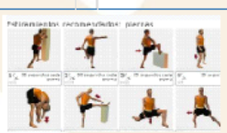
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Encajar las frustraciones	SENSIBILIZACION	Hay que aceptar que en la vida también hay decepciones. El fútbol te enseña a perder, porque antes o después pierdes. Es importante asumir la derrota de la manera más adecuada posible	
		Situaciones básicas con balón. Control y pase.	CALENTAMIENTO	colocamos cuatro conos en cruz separados uno de otro por 12 metros. Los jugadores se distribuirán por parejas colocándose con un balón uno enfrente del otro en el lugar	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL CONTROL ORIENTADO	EJERCICIO 1	Los jugadores por grupos de 6 jugadores se colocan tal como muestra el gráfico adjunto. Los cuatro jugadores exteriores son encargados de realizar pases y los dos jugadores interiores de controlar y devolver el pase o de	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL CONTROL ORIENTADO	EJERCICIO 2	Individualmente, cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos) deben controlar el balón y seguir conduciendo.	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL CONTROL ORIENTADO	EJERCICIO 3	balón y su compañero b se sitúa al lado de un cono. A pasa el balón hacia B quien debe controlar la pelota y orientarla para superar el cono que tiene al lado. Luego envía el balón hacia A y repetimos el ejercicio.	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL CONTROL ORIENTADO	JUEGO	Similar al ejercicio anterior pero en esta ocasión en lugar de superar el cono, B debe orientar la pelota hacia el cono que el jugador tiene a su izquierda para allí pasar el balón a su compañero A. Cuando se realiza	
	FASE FINAL	Ayuda a las articulaciones a moverse en todo su rango de	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los	
		Saber ganar.	RETO PROXIMA SESION	Cuando se gana, hay que llevar con naturalidad esta situación. No pueden faltar al respeto al rival, aun venciendo por goleada.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Orden e higiene.	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO		FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	es básico que los niños lleven el uniforme limpio y que sean ordenados en el vestuario.			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
	FASE INICIAL — Encajar las frustraciones.	SENSIBILIZACION	hay que aceptar que en la vida también hay decepciones. El fútbol te enseña a perder, porque antes o después pierdes. Es importante asumir la derrota de la manera más adecuada posible.	
	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva con balon C/u, cada participante tiene un balon a la Voz de un nuero el selleccionado sale a tocar a u8n compañero, sin perder el control del balon, se liita el	
	FASE CENTRAL — JUEGOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	EJERCICIO 1	Rondo El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambiaran	
	FASE CENTRAL — JUEGOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	EJERCICIO 2	. Los 10 pases. Formaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un	
	FASE CENTRAL — JUEGOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	EJERCICIO 3	Realizaremos un partido 5 contra 5 (las dimensiones del campo dependen del trabajo a realizar) con control obligatorio antes de realizar el pase hacia un compañero (delimitaremos	
	FASE CENTRAL — JUEGOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	JUEGO	. El portero sin manos Los jugadores se colocan por parejas cada uno defendiendo una porteria pequeña formado con conos y tienen una pelota por pareja. Los jugadores	
	FASE FINAL — lexibilidad son tan importantes como un programa de fuerza y	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	sta carga de trabajo que se coloca en los músculos de un jugador de fútbol puede causar daño muscular, descomposición y, en última instancia, dolor y tensión	
	FASE FINAL — La importancia del esfuerzo.	RETO PROXIMA SESION	El entrenador debe perdonar el error, pero no que los niños no se esfuercen. Esfuerzo es una palabra que no está	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Encajar las frustraciones	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Hay que aceptar que en la vida también hay decepciones. El fútbol te enseña a perder, porque antes o después pierdes. Es importante asumir la derrota de la manera más adecuada posible.			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** El respeto por los demás	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido
	FASE INICIAL	Trabajar los controles de forma jugada - Aprender controles orientados	CALENTAMIENTO	1) Ídem, pero que el jugador con balón también se encuentre dentro de un cuadrado de idénticas dimensiones, y así puedan realizar el ejercicio simultáneamente.
	FASE CENTRAL	EL GOLPEO CON EL PIE	EJERCICIO 1	El ultimo aspecto a destacar en los golpeos, coincide con la pierna que realiza el golpeo (pierna activa) y la pierna que sirve de apoyo (pierna pasiva) y dependiendo del tipo de golpeo
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE	EJERCICIO 2	Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador. Se trata de realizar un pequeño golpeo y que el balón avance 5
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE	EJERCICIO 3	Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro. En jugador A se coloca a 3 metros de la pelota y su compañero B, retine la pelota pisándola con la planta por la parte trasera del balón. El jugador ha avanza
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE	JUEGO	Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los jugadores se lrán
	FASE FINAL	flexibilidad, agilidad y velocidad.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Las funciones de los estiramientos dependen en gran medida del momento en el cual se llevan a cabo
	FASE FINAL	compañerismo	RETO PROXIMA SESION	El fútbol no es un deporte individual; aunque sea una afirmación muy obvia, a veces parece que se nos olvida en el terreno de juego. Un jugador no

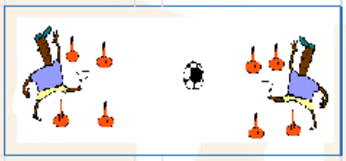
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Asumir responsabilidades	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Enseñar al jugador a que sea capaz de asumir responsabilidades es una actitud fantástica para la vida. Por ejemplo, cuando un niño es elegido capitán del equipo, asume responsabilidades			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** Los valores imprescindibles para ser un buen jugador son	respeto	No basta solo con el respeto hacia el equipo, también es necesario respetar al rival. Si bien la competencia sana es lo que añade emoción al juego, nunca hay que perder la consideración con el resto de	
		Trabajar la conducción de balón. -Mejorar la visión periférica.	CALENTAMIENTO	distribuimos seis porterías (formadas por conos) alrededor de un círculo imaginario, colocando un jugador más que porterías. Todos los jugadores se situarán entre los conos con	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE	EJERCICIO 1	Los jugadores se colocan por parejas uno se queda con el balón y el otro se sitúa como especie de portero entre una portería formada por conos de unos 7 metros de longitud. El jugador con el balón deberá	
		EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE	EJERCICIO 2	Los jugadores colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 15 metros y al lado de cada jugador se dibuja un cuadrado de conos. Los jugadores Se pasan el balón entre ellos, según la superficie	
		EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE	EJERCICIO 3	Los jugadores se colocan por grupos de tres, un grupo en cada espacio idéntico al gráfico adjunto. Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre	
		EL GOLPEO CON EL PIE	JUEGO	Superficies de contacto del pie ("partes del pie") o- Empeine Frontal: Se utiliza para pases largos o potentes y tiros ya que es una superficie	
	FASE FINAL	Estáticos.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los estiramientos estáticos son los más comunes e integrados en la cultura del estiramiento. Esto es así porque son muy sencillos de realizar y no	
		compromiso	RETO PROXIMA SESION	Hay que ser conscientes de que, en este deporte, los jugadores dependen unos de	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Saber ganar	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Cuando se gana, hay que llevar con naturalidad esta situación. No pueden faltar al respeto al rival, aun venciendo por goleada. Inculcar que, por muchos partidos que ganen, eso no garantiza que vayan a vencer en el siguiente. Y que la victoria se			SESION	11

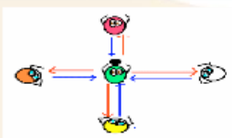
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA disciplina	SENSIBILIZACION	Ningún jugador evoluciona si no sigue una serie de pautas y normas. Es necesario seguir ciertas directrices para poder seguir aprendiendo y mejorar tanto las técnicas como las habilidades.	
		pero quitando una portería cada vez que alguien pierda. pero	CALENTAMIENTO	El jugador que ha perdido se le mandará realizar toques de balón con ambos pies dentro de la portería hasta que acabe la siguiente partida, con lo cual una de las porterías estará ya ocupada por lo que los jugadores	
	FASE CENTRAL	EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 1	El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.	
		EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 2	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar	
		EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 3	En la misma disposición anterior ahora los jugadores se siguen pasando la pelota, pero después el jugador debe sentarse en el suelo y volverse a levantar, mientras el otro jugador deberá mantener el balón el tiempo	
		EL GOLPEO DE CABEZA	JUEGO	Siguiendo este esquema se pueden introducir variedades de ejercicios, que el jugador tenga que dar una vuelta sobre si mismo, saltar una valla,... O también se puede realizar por grupos de tres (con dos	
	FASE FINAL	Dinámicos.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Es un tipo de estiramiento que cuando se utiliza, no tiene una finalidad específica de recuperación, más bien de	
		entusiasmo	RETO PROXIMA SESION	as ganas no pueden faltar nunca. El fútbol es afán, emoción. Para jugar bien hay que derrochar pasión por este deporte.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Encajar las frustraciones	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	27/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	ay que aceptar que la vida depara muchas decepciones, grandes o pequeñas. Igual que un partido de fútbol, en el que se puede perder ya que, como dicen los sabios de este deporte, el rival también juega.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva con balon C/u, cada participante tiene un balon a la Voz de un nuero el selleccionado sale a tocar a u8n compañero, sin perder el control del balon, se liita el espacio - estiramiento dinamico	
	FASE CENTRAL	EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 1	Por parejas, el jugador A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto de golpeo de cabeza. Aquí el entrenador puede explicar como se realiza y también hacer la oportunas correcciones. Se utiliza tanto	
		EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 2	Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero y este le devuelve la pelota con la cabeza realizando el golpeo correctamente tal como le hemos explicado. Este mismo ejercicio se puede realizar formando dos portería, el jugador que golpeo	
		EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 3	Formamos grupos de 5 jugadores que colocan tal como muestra el gráfico adjunto a continuación. El jugador central le pasa el balón a sus compañeros y estos le devuelven de cabeza la pelota, cuando el balón llega al primer jugador se cambian los puestos	
		EL GOLPEO DE CABEZA	JUEGO	Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero mediante un saque de banda, y el jugador B golpea el balón intentando tocar un cono que está situado entre los dos compañeros.	
	FASE FINAL	Facilitación neuromuscular propioceptiva	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Combinan movimientos pasivos y acciones musculares concéntricas e isométricas. Dentro del FNP tenemos tres	
		espeto	RETO PROXIMA SESION	No basta solo con el respeto hacia el equipo, también es necesario respetar al rival. Si bien la competencia sana es lo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL		VALOR	entusiasmo		FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA		FECHA	29/05/2023		NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Las ganas no pueden faltar nunca. El fútbol es afán, emoción. Para jugar bien hay que derrochar pasión por este deporte.					SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Solidaridad.	Cuando dos o más personas se unen y colaboran mutuamente para	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través de las prácticas	
10 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Correr hacia adelante Trotar hacia atrásCalentamiento dinámico Desplazamientos laterales Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
20 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 1	. Partido de Tiros. Los jugadores divididos en dos equipos realizan un partido a dos porterías. Deben intentar tirar a puerta en menos de cuatro toques entre todos los miembros del	
20 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA HABILIDAD	EJERCICIO 2	La primera situación que proponemos, no es considerada habilidad propiamente, pero nos sirve para iniciar a los jugadores más jóvenes. Se trata de que realicen un toque con el pie y luego dejen botar la pelota en el suelo, para después volver a hacer otro toque	
20 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA HABILIDAD	EJERCICIO 3	Cuando se tiene un cierto dominio de la habilidad con el pie se comienzan a introducir otras superficies de contacto, de forma que los jugadores realicen toques con el muslo, con la cabes y	
20 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA HABILIDAD	JUEGO,	Relacionado con este ejercicio, introducimos uno ya propio de la habilidad, consiste en realizar un toque al balón y dejar que bote en el suelo, dos toques al balón y un bote en el suelo, tres toques y uno bote y así sucesivamente hasta el número de toques que pretendamos realizar	
15 MIN	FASE FINAL	Las funciones de los estiramientos dependen en gran medida del momento Responsabilidad.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION RETO PROXIMA SESION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el profesor va indicando un ejercicio de movilidad. Los ejercicios serán los siguientes: skipping, talones hacer sobre nosotros mismos o sobre los demás. En el campo del estudio o del trabajo, por ejemplo, el que es	 FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

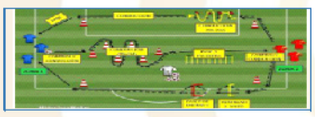
Iniciación 2:

#DeporteQueProgresa

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	1/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	técnico-tácticos: trabajar los controles en espacio reducido.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Trabajar la conducción de balón. -Mejorar la visión periférica	técnicos y didácticos	distribuidos en grupos de tres jugadores, se dispondrán como indica la representación gráfica, manteniendo una separación entre jugadores de 5 metros y entre grupos 15 metros.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	colocamos cuatro conos en cruz separados uno de otro por 12 metros. Los jugadores se distribuirán por parejas colocándose con un balón uno enfrente del otro en el lugar marcado por los conos.El desarrollo de la tarea consiste en que los jugadores de cada pareja realicen pases rasos, efectuando un control previo e intentando que sus balones no entren en contacto.	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	dentro de un espacio delimitado por conos se sitúan tres jugadores, uno de ellos con balón, ocupando las esquinas del espacio señalado. La tarea consiste en que el jugador que tenga el balón, deberá realizar un pase hacia un compañero previo control del balón y desplazarse hacia una de las esquinas libres del espacio.	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) Ídem, pero variando la altura del pase. 2) Ídem, pero que el jugador que recibe el balón realice una conducción de unos metros y finalice en el pase.	
		técnico-tácticos	EJERCICIO 3	utilización de ambas piernas, así como en la utilización de las distintas superficies del pie para la realización de los pases. En la etapa de iniciación, será conveniente que los jugadores realicen un control parada, para ir pasando en posteriores sesiones al control orientado hacia el lugar del pase.	
		trabajar el pase, mejorar la movilidad de los jugadores	JUEGO	) Ídem, pero con dos, tres, cuatro balones; uno de ellos será de diferente color el cual deberá ser pasado al primer toque. 2) Ídem, pero que dentro del círculo se coloquen conos, para dificultar el pase.	
	FASE FINAL	las extremidades	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	
		compañerismo	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

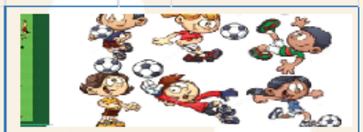
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	4/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Situaciones básicas con balón, Conducción de balón.			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	Aspectos técnicos y didácticos: es importante que los jugadores no se planteen como objetivo únicamente conducir el balón sin más, sino también el realizar la conducción levantando la cabeza, para lo cual el entrenador podrá señalar con sus manos distintos números a los cuales los	
		CALENTAMIENTO	) Idem, pero quitando una portería cada vez que alguien pierda. 2) Ídem, pero distribuyendo las porterías de forma aleatoria por el espacio de juego, de tal forma que los jugadores tengan que conducir el balón alrededor del espacio delimitado.	
	FASE CENTRAL	EJERCICIO 1	Descripción: situados seis o más conos formando un zig-zag, los jugadores se colocarán con un balón enfrente del primer cono. El objetivo del ejercicio es que los jugadores traten de completar el circuito, realizando conducción de balón con desplazamientos en zig-zag entre los	
		EJERCICIO 2	1) Idem, pero con dos balones cada jugador. 2) Ídem, pero que en lugar de utilizar conos haya jugadores haciendo habilidad con balón, los cuales podrán interceptar la trayectoria del balón del jugador que realiza la conducción con un golpeo con el suyo.	
		EJERCICIO 3	distribuidos por parejas, cada componente con un balón, se colocará enfrente de un cono que estará situado a 10 metros de cada jugador. El lugar donde se encuentran los jugadores también se marcará con un cono.	
		JUEGO	Variantes: 1) Ídem, pero con otros dos jugadores colocados enfrente del cono del medio, los cuales saldrán unos segundos más tarde que la primera pareja. 2) Ídem, pero que el pase lo den hacia atrás.	
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	

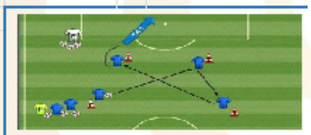
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	6/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Evaluar los conocimientos previos del alumno sobre su habilidad motriz, coordinación óculo-pédica y control del balón, para posteriormente adecuar las sesiones a las capacidades de los alumnos y ver su evolución motriz.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Golpeo, conducción, control, pase y tiro.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coordinación dinámica general y segmentaria. - Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través de las prácticas futbolísticas	
		TRABAJAR LOS CONTROLES	EJERCICIO 3	Conducción, control y pases.	
		TRABAJAR LOS CONTROLES	JUEGO	Uso adecuado de las habilidades y estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición. - Ejecución de movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.	
	FASE FINAL	Estiramiento de los cuádriceps	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexores de piernas Sentado en el suelo, estira una pierna y la otra flexiónala y siéntate encima de ella. Inclínate hasta tocar el tobillo de la pierna que esta	
		compromiso	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

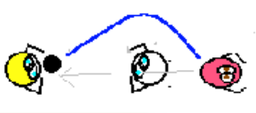
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Honestidad.	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	8/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Evaluar los conocimientos previos del alumno sobre su habilidad motriz, coordinación óculo-pédica y control del balón, para posteriormente adecuar las sesiones a las capacidades de los alumnos y ver su evolución motriz.			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** Valores a enseñar en el Fútbol	Honestidad.	el fútbol no sólo es correr tras la pelota, regatear a un rival, celebrar un gol,... También los niños deben aprender valores que más tarde les servirán en su vida.	
	FASE INICIAL	movilidad articular desde el tren superior al inferior o viceversa:	CALENTAMIENTO	cabeza, cuello, hombros, codos, brazos, muñecas, manos, dedos, cintura, cadera, glúteos, piernas, rodillas, gemelos, abductores, tobillos, punteras, talón ...	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 1	. El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 2	Igual que el ejercicio anterior pero ahora con grupos de 5 jugadores, de forma que el primer jugador pasa el balón a b quien lo pasa hacia atrás a C, quien golpeará hacia atrás a D y así sucesivamente, cuando golpean	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 3	. Por grupos de tres jugadores, el jugador A pasa el balón hacia B quien le devolverá el envío con la cabeza. Mientras c se coloca entre ellos para dificultar el lanzamiento sin moverse, sólo B deberá saltar por detrás suyo	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA	JUEGO	Los jugadores se colocan por parejas uno enfrente del otro a poca distancia y de rodillas. Los jugadores se pasan el balón con la cabeza haciendo que la pelota golpee el suelo antes de llegar a su compañero.	
	FASE FINAL	movilidad articular desde el tren superior al inferior o viceversa:	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexores de piernas Sentado en el suelo, estira una pierna y la otra flexiónala y siéntate encima de ella. Inclínate hasta tocar el tobillo de la pierna que esta estirada. Si puedes	
	FASE FINAL	El respeto por los demás	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

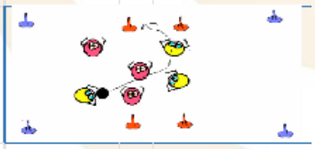
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	La importancia del esfuerzo	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	11/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Evaluar los conocimientos previos del alumno sobre su habilidad motriz, coordinación óculo-pédica y control del balón, para posteriormente adecuar las sesiones a las capacidades de los alumnos y ver su evolución motriz.			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: El trabajo en equipo — SENSIBILIZACION	El fútbol es un deporte de equipo, donde el jugador debe aprender a colocarse en función de los demás. Por ejemplo, si un compañero pierde la posición, debe ocupar su lugar. Y así aprende a confiar en que su	
	FASE INICIAL	calentamiento para un entrenamiento diario que para un pre-partido. — CALENTAMIENTO	en cada sesión de calentamiento siempre hay que tener como eje vertebral el trabajo de los siguientes aspectos: Resistencia (Ver los mejores circuitos de resistencia en	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA — EJERCICIO 1	El jugador A se coloca de pie con el balón y su compañero b de rodillas a unos metros de él. A lanza la pelota y b se la devuelve de rodillas golpeando con la cabeza. Seguimos con el	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA — EJERCICIO 2	Los jugadores se dividen en dos equipos de 3 jugadores para hacer un mini partido sin porteros en un campo de 20 por 20 metros. El juego se desarrolla con las manos, de forma que los jugadores no pueden	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA — EJERCICIO 3	Partido normal de fútbol en el que se premian los goles con la cabeza con mayor valor que los conseguidos con otra parte del cuerpo.	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA — JUEGO	Los jugadores se colocan por grupos de tres. El jugador A actúa como portero, el jugador B remata de cabeza y el jugador C le pasa el balón para facilitar el golpeo. Los jugadores se colocan tal como muestra el	
	FASE FINAL	Estiramientos dinámicos — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinamicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la	
	FASE FINAL	El respeto por los demás — RETO PROXIMA SESION	No insultar al árbitro o rival, no reírte del contrario y animar a los compañeros. Es importante enseñar a los niños a que cuiden	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

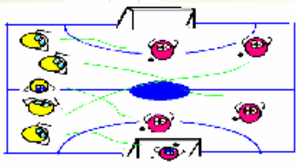
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	El trabajo en equipo	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Evaluar los conocimientos previos del alumno sobre su habilidad motriz, coordinación óculo-pédica y control del balón, para posteriormente adecuar las sesiones a las capacidades de los alumnos y ver su evolución motriz.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	La importancia del esfuerzo	SENSIBILIZACION	El entrenador debe perdonar el error, pero no que los niños no se esfuercen. Esfuerzo es una palabra que no está suficientemente valorada hoy en día. Es importante que los niños	
	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coordinación dinámica general y segmentaria. - Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad	
	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN	EJERCICIO 1	Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.	
	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN	EJERCICIO 2	Colocamos a los jugadores en dos equipos uno con balón y el otro sin él. A la señal del entrenador el equipo sin balón intenta recuperar todos los balones posibles en el menor tiempo. Gana el equipo que termine antes de recuperar todos	
	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN	EJERCICIO 3	Tocar y para con balón. Los jugadores que paran van sin balón y los que escapan llevan una pelota conduciendo. En el momento que atrapen a un jugador cambian su posición con él.	
	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN	JUEGO	Conejos a la madriguera. Colocamos a los jugadores por parejas y si sitúan en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador los jugadores con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda que	
	FASE FINAL	Estiramientos dinámicos	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la articulación	
	FASE FINAL	El respeto por los demás.	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

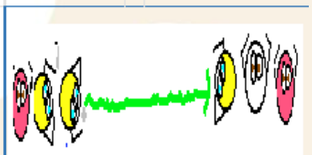
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Orden e higiene	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	15/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Es básico que los niños lleven el uniforme limpio y que sean ordenados en el vestuario.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Asumir responsabilidades	SENSIBILIZACION	Enseñar al jugador a que sea capaz de asumir responsabilidades es una actitud fantástica para la vida. Por ejemplo, cuando un niño es	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coordinación dinámica general y segmentaria. - Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 1	Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado ("más o menos el ares") utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros	
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 2	los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la	
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 3	Conducción entre conos según la superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilicemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás.	
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	JUEGO	Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de	
	FASE FINAL	Estiramientos dinámicos	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo	
		Asumir responsabilidades	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

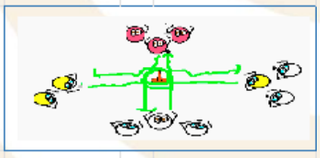
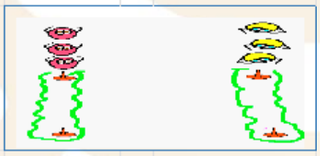
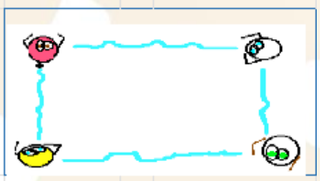
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Saber ganar	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Evaluar los conocimientos previos del alumno sobre su habilidad motriz, coordinación óculo-pédica y control del balón, para posteriormente adecuar las sesiones a las capacidades de los alumnos y ver su evolución motriz.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Cuando se gana, hay que llevar con naturalidad esta situación. No pueden faltar al respeto al rival, aun venciendo por goleada. Inculcar que, por muchos partidos	
		esfuerzo a nivel corporal.	CALENTAMIENTO	Los ejercicios de calentamiento para fútbol se definen como un conjunto de actividades físicas, tanto específicas como generales, que tienen como objetivo principal aumentar la capacidad de trabajo y esfuerzo a nivel corporal	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIE S DE	EJERCICIO 1	los jugadores se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓ N CON TRAYECTORI A	EJERCICIO 2	Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓ N CON TRAYECTORI A RECTILÍNEA	EJERCICIO 3	. Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓ N CON TRAYECTORI A RECTILÍNEA	JUEGO	. Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico adjunto. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al	
	FASE FINAL	Estiramientos dinámicos	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la articulación disminuyendo	
		Orden e higiene	RETO PROXIMA SESION	Es básico que los niños lleven el uniforme limpio y que sean ordenados en el vestuario.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

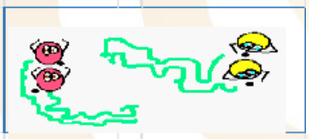
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Asumir responsabilidades	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Enseñar al jugador a que sea capaz de asumir responsabilidades es una actitud fantástica para la vida. Por ejemplo, cuando un niño es elegido capitán del equipo, asume responsabilidades.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Cuando se gana, hay que llevar con naturalidad esta situación. No pueden faltar al respeto al rival, aun venciendo por goleada. Inculcar que, por muchos partidos	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coordinación dinámica general y segmentaria. - Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA	EJERCICIO 1	. Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA	EJERCICIO 2	. Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA RECTILÍNEA	EJERCICIO 3	Los jugadores se colocan por parejas uno enfrente del otro a poca distancia y de rodillas. Los jugadores se pasan el balón con la cabeza haciendo que la pelota golpee el suelo antes de llegar a su compañero.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA RECTILÍNEA	JUEGO	Partido normal de fútbol en el que se premian los goles con la cabeza con mayor valor que los conseguidos con otra parte del cuerpo.	
	FASE FINAL	Estiramientos dinámicos	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la articulación disminuyendo	
		El trabajo en equipo	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

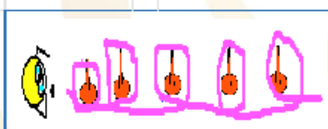
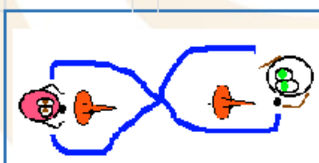
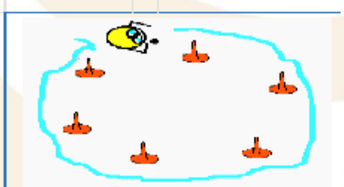
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	El respeto por los demás.	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	No insultar al árbitro o rival, no reírte del contrario y animar a los compañeros. Es importante enseñar a los niños a que cuiden su lenguaje y se dirijan al árbitro o al contrario con educación.			SESION	10

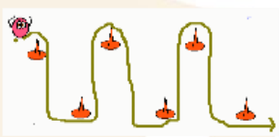
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenador debe perdonar el error, pero no que los niños no se esfuercen. Esfuerzo es una palabra que no está suficientemente valorada hoy en	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coordinación dinámica general y segmentaria. - Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIAS CURVAS	EJERCICIO 1	Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIAS CURVAS	EJERCICIO 2	Los jugadores conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIAS CURVAS	EJERCICIO 3	Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la piema más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIAS CURVAS	JUEGO	Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el	
	FASE FINAL	Estiramientos dinámicos	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al	
		Encajar las frustraciones	RETO PROXIMA SESION	Hay que aceptar que en la vida también hay decepciones. El fútbol te enseña a perder, porque antes o después pierdes. Es importante asumir la derrota de la	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	sumir responsabilidades	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	nseñar al jugador a que sea capaz de asumir responsabilidades es una actitud fantástica para la vida. Por ejemplo, cuando un niño es elegido capitán del equipo, asume responsabilidades			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	ay que aceptar que en la vida también hay decepciones. El fútbol te enseña a perder, porque antes o después pierdes. Es importante asumir la derrota de la manera más adecuada posible	
		circuitos de resistencia en fútbol).	CALENTAMIENTO	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la articulación disminuyendo la rigidez muscular.	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG	EJERCICIO 1	Los jugadores conducen el balon entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG	EJERCICIO 2	Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG	EJERCICIO 3	El jugador realiza un slalom largo.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG	JUEGO	Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego.	
	FASE FINAL	Estiramientos dinámicos	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la articulación disminuyendo la	
		Asumir responsabilidades	RETO PROXIMA SESION	Enseñar al jugador a que sea capaz de asumir responsabilidades es una actitud fantástica para la vida. Por ejemplo, cuando un niño es elegido capitán del equipo, asume	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

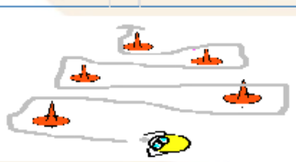
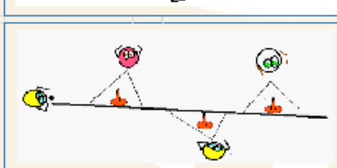
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	El respeto por los demás	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	27/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	No insultar al árbitro o rival, no reírte del contrario y animar a los compañeros. Es importante enseñar a los niños a que cuiden su lenguaje y se dirijan al árbitro o al contrario con educación.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	No insultar al arbitro o rival, no reírte del contrario y animar a los compañeros. Es importante enseñar a los niños a que cuiden su lenguaje y se dirijan al árbitro o al contrario con	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coordinación dinamica general y segmentaria. - Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG	EJERCICIO 1	Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el ultimo jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG	EJERCICIO 2	El jugador realiza un slalom con variación de espacio entre los conos.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON OTROS GESTOS TÉCNICOS	EJERCICIO 3	. Los jugadores se colocan por grupos de 4 tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador A conduce la pelota al llegar al primer cono realiza una pared con su compañero B, continúa la conducción y al llegar al	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON OTROS GESTOS TÉCNICOS	JUEGO	El jugador realiza un slalom entre conos y al llegar a la frontal de área realiza un tiro a portería. (" para estos ejercicios jugar con la variedad de posibilidades que nos ofrece la colocación de los conos, para	
	FASE FINAL	circuitos de resistencia en fútbol).	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la	
		Orden e higiene.	RETO PROXIMA SESION	Es básico que los niños lleven el uniforme limpio y que sean	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

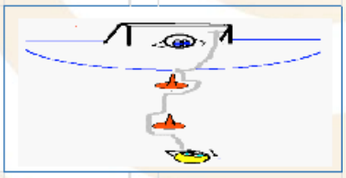
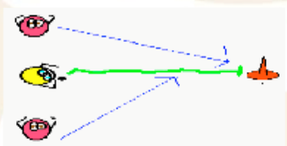
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Encajar las frustraciones.	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	29/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Hay que aceptar que en la vida también hay decepciones. El fútbol te enseña a perder, porque antes o después pierdes. Es importante asumir la derrota de la manera más adecuada posible.			SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El fútbol es un deporte de equipo, donde el jugador debe aprender a colocarse en función de los demás. Por ejemplo, si un compañero pierde la posición, debe ocupar su lugar. Y así	
		circuitos de resistencia en fútbol).	CALENTAMIENTO	los estiramientos dinamicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la articulación disminuyendo la rigidez muscular	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON OTROS GESTOS TÉCNICOS	EJERCICIO 1	El jugador conduce el balón y al llegar a los conos que se encuentra por el camino realiza un regate libre sin tocar el cono.	
		EJERCICIOS CON CONTRARIOS QUE DIFICULTEN LA CONDUCCIÓN	EJERCICIO 2	El jugador A intenta conducir hasta llegar al cono situado delante de él. En el momento que empiece la conducción, dos oponentes saldrán a intentar robarle el balón, con lo que el jugador deberá protegerlo de sus adversarios.	
		EJERCICIOS CON CONTRARIOS QUE DIFICULTEN LA	EJERCICIO 3	Un jugador conduce por el terreno de juego y su compañero intenta arrebatarle la pelota si lo consigue cambian de posición.	
		JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN	JUEGO	. Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.	
	FASE FINAL	circuitos de resistencia en fútbol).	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinamicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la articulación	
		La importancia del esfuerzo.	RETO PROXIMA SESION	El entrenador debe perdonar el error, pero no que los niños no se	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE+C1:Q36 CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	compañerismo	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	1/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	El fútbol no es un deporte individual; aunque sea una afirmación muy obvia, a veces parece que se nos olvida en el terreno de juego. Un jugador no es nadie sin su equipo. Hay que tenerlo siempre presente.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: actitud	Conceptos	La actitud es el pilar principal sobre el que se sustenta el resto de valores. Si la predisposición que se tiene es positiva, todo lo demás irá ligado a eso. Por el contrario, si no se tiene una buena actitud en los entrenamientos y el juego, no hay forma de crecer como jugador en el equipo.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva:en una zona limitada de 12 metros cuadrado, se escoge un niño quien debe tocar a los demás compañeros con las manos, que al ser tocados, deben permanecer como estatuas. la idea es que ninguno de los participantes se deje tocar.	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	pases x parejas (estatico y dinamico) - borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad	
		Identifica sus movimientos de tren inferior en el momento de driblar con el balon.	EJERCICIO 3	Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos,Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos,Trote dominando balon durante un tiempo determinado sin bajar el ritmo de movimiento.	
		VELOCIDAD DE REACCION, CAMBIO DE DIRECCION	JUEGO.	Mini partidos 4 Vs 4 , con variantes y reglas	
	FASE FINAL	circuitos de resistencia en fútbol)	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	esistencia (Ver los mejores circuitos de resistencia en fútbol). Coordinación. Rapidez.	
		Retroalimentaciòn	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	4/04/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Tiros, reglas adaptadas, control, golpeo y conducción.			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: Pases, controles y conducciones.	Conceptos	Uso adecuado de las habilidades y estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición. -Desarrollo de la	
		Coordinación dinámica	CALENTAMIENTO	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. -Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código	
	FASE CENTRAL	Conducción, control y pases.	EJERCICIO 1	Aumentar la capacidad y habilidad de controlar y golpear móviles en situaciones estáticas y dinámicas, así como utilizar estrategias y toma de decisiones en los juegos planteados.	
		Tiros, reglas adaptadas, control, golpeo y conducción.	EJERCICIO 2	Iniciar al trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos, para mejorar y desarrollar el dominio en el pase y en el control del balón.	
		Pases, controles y conducciones.	EJERCICIO 3	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el juego en equipo de actividades futbolísticas adaptadas.	
		identificación de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la	JUEGO	Iniciación al deporte adaptado al espacio, el tiempo y los recursos. - Uso adecuado de las habilidades y estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición. - Desarrollo de la capacidad de cooperación y trabajo en grupo.	
	FASE FINAL	e pie, en posición vertical, sujetándonos en una pared o	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	flexibilidad es uno de los aspectos más descuidados de nuestras rutinas de entrenamiento, lo cual es un grave error debido a la importancia de su función: dotar a las articulaciones y juegos de articulaciones de su máxima amplitud de movimientos. Así, es más	
		Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación del	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
NDINAMARCA REGION QUE PROGR
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL		VALOR	ACOPLAMIENTO	FORMADOR	GUILLERMO LEON ABELLO
MUNICIPIO	NIMAIMA		FECHA	6/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Reglas básicas, control, golpeo, conducción, pase y tiro.				SESION	3

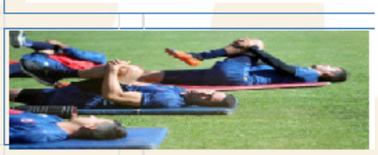
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA el juego en equipo de actividades futbolísticas adaptadas.	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través de las prácticas futbolísticas	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	) Idem, pero que todos los jugadores tengan balón. 2) Ídem, pero que los jugadores de la franja del medio, salgan todos del mismo lado. 3) Ídem, pero cada vez que el balón de un jugador sea interceptado, éste	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	dentro de la mitad de un campo de fútbol se sitúan cuatro vallas a la altura de la frontal del área grande; además colocados a 8 ó 9 metros se dispondrán dos conos y un grupo de balones; este será el lugar donde se colocarán los jugadores para iniciar el	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	La dinámica de la tarea se basa en que los futbolistas con balón realizarán pases entre sí constantemente, hasta que el jugador de banda más próximo a ellos y que está haciendo habilidad de balón, se	
		Identifica sus movimientos de tren inferior en el momento de driblar con el balon.	EJERCICIO 3	En la mitad de este terreno de juego colocaremos dos balones por cada jugador, en este caso veinte balones. Cuando el entrenador dé una señal los jugadores saldrán todos a la vez corriendo hacia los balones, cada	
		VELOCIDAD DE REACCION, CAMBIO DE DIRECCION	JUEGO,	dentro de la mitad de un campo de fútbol, tres jugadores se colocarán con balón dentro del círculo central, y otros tres se colocarán pegados a una de las bandas, a la altura de los anteriores. Al borde del área grande se	
	FASE FINAL	flexionamos la pierna hacia atrás hasta coger la puntera de la zapatilla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el profesor va indicando un ejercicio de movilidad. Los ejercicios	
		independientemente de su capacidad	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juego y actividades	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	compañerismo	FORMADOR	GUILLERMO LEON ABELLO
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	8/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	El fútbol no es un deporte individual; aunque sea una afirmación muy obvia, a veces parece que se nos olvida en el terreno de juego. Un jugador no es nadie sin su equipo.			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados,	mediante el juego en equipo de actividades futbolísticas adaptadas.	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a	
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Para obtener los mejores resultados, los calentamientos deben incluir locomociones dinámicas que sean similares a los tipos de movimientos realizados en las actividades que siguen. Por ejemplo, en el fútbol, los jugadores	
	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN	EJERCICIO 1	Las sillas. Colocamos conos por el espacio de juego de forma que hay para todos los jugadores menos uno, así siempre se quedará un jugador sin sitio. Los jugadores conducen por el espacio y cuando	
		JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN	EJERCICIO 2	. Los paquetes con balón. Los jugadores conducen por el terreno de juego. El entrenador dirá PAQUETES DE... en ese momento los jugadores deben agruparse en grupitos del número	
		CIRCUITOS	EJERCICIO 3	Además de los ejercicios sueltos también debemos realizar circuitos o recorridos en los que trabajaremos la conducción de forma rápida y con mucha actividad por parte de los jugadores. Una vez	
		CIRCUITOS	JUEGO	Conejos a la madriguera. Colocamos a los jugadores por parejas y si sitúan en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador los jugadores con balón comienzan a conducir dando	
	FASE FINAL	Las funciones de los estiramientos dependen en gran medida	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	el estiramiento que se realiza antes del entrenamiento prepara el cuerpo y los músculos para este. Durante el entrenamiento sirven para mantener un buen nivel de elasticidad y reducir los problemas	
		disciplina	RETO PROXIMA SESION	Ningún jugador evoluciona si no sigue una serie de pautas y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

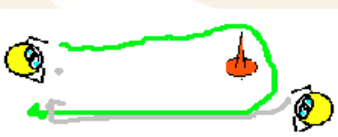
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL		VALOR	compromiso	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA		FECHA	11/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Hay que ser conscientes de que, en este deporte, los jugadores dependen unos de otros. Así pues, jugar al fútbol requiere un importante nivel de				SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA en equipo de actividades futbolísticas adaptadas.	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la	
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Para obtener los mejores resultados, los calentamientos deben incluir locomociones dinámicas que sean similares a los tipos de movimientos realizados en las actividades	
	FASE CENTRAL	LA COBERTURA EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA	EJERCICIO 1	Los jugadores se colocan por parejas, el primer jugador intenta conducir la pelota hasta la línea de conos situada a 15 metros de él, mientras su compañero intenta quitarle la pelota	
		LA COBERTURA EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA	EJERCICIO 2	Siguiendo el mismo objetivo (que el jugador sin balón dificulte la conducción de su compañero, realizaremos un pequeño circuito conduciendo la pelota	
		LA COBERTURA EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA COBERTURA	EJERCICIO 3	El jugador con balón realiza una conducción hasta un cono situado a 10 metros de él, al llegar a esa zona su compañero intentará quitarle el balón en el camino de vuelta al punto de inicio del ejercicio.	
		LA COBERTURA EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA COBERTURA	JUEGO,	Partido a medio campo en el que además de la portería colocaremos unas mini porterías formadas por conos en las que los jugadores pueden conseguir tantos si consiguen pasar por entre medio de ellas	
	FASE FINAL	Las funciones de los estiramientos dependen en gran medida	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	el estiramiento que se realiza antes del entrenamiento prepara el cuerpo y los músculos para este. Durante el entrenamiento sirven para mantener un buen nivel de elasticidad y reducir los	
		Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el juego	RETO PROXIMA SESION	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través de las prácticas futbolísticas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

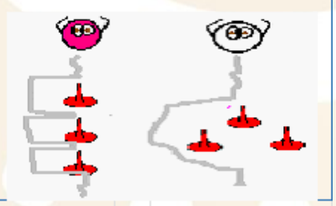
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INAMARCA REGION QUE PRO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL		VALOR	disciplina	FORMADOR	GUILLERMO LEON	
MUNICIPIO	NIMAIMA		FECHA	23/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION	
OBJETIVO:	Ningún jugador evoluciona si no sigue una serie de pautas y normas. Es necesario seguir ciertas directrices para poder seguir aprendiendo y mejorar tanto las				SESION	6	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN
	FASE INICIAL	TEMATICA Fomentar las acciones cooperativas	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la	
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Una forma sencilla de realizar un calentamiento de fútbol dinámico es hacer que los jugadores realicen movimientos juntos en filas. Hay un montón de grandes	
	FASE CENTRAL	EL REGATE EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 1	Los jugadores se colocan delante de un cono (" para los principiantes que sea un cono pequeño y para los que llevan tiempo entrenando un cono más grande o una pica) y el	
		EL REGATE EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 2	Cada vez que introduzcamos un nuevo tipo de regate haremos pasar a los jugadores por el ejercicio anterior únicamente con la oposición de los conos. Para variar este ejercicio sólo debemos introducir variedad de obstáculos, ya sea en forma de	
		EL REGATE EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 3	Los jugadores se sitúan por parejas, el jugador A tiene el balón y su compañero B se sitúa a 5 metros de A. Con el inicio del ejercicio, el jugador A sale en dirección a B quien viene a su	
		EL REGATE EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	JUEGO,	Los jugadores se colocan en grupos de tres uno en cada cono, exceptuando el cono central. Con el inicio del ejercicio cada jugador con su balón, encara el cono central realiza el regate al llegar a	
	FASE FINAL	Las funciones de los estiramientos dependen en	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la	
		Valores a enseñar en el Fútbol	RETO PROXIMA SESION	Honestidad. Cuando un ser humano es honesto se comporta de manera transparente con sus	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

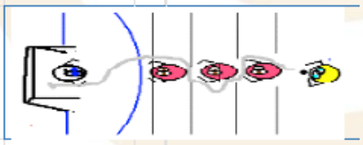
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INAMARCA REGION QUE PRO
NDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL		VALOR	entusiasmo	FORMADOR	GUILLERMO LEON	
MUNICIPIO	NIMAIMA		FECHA	15/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION	
OBJETIVO:	Las ganas no pueden faltar nunca. El fútbol es afán, emoción. Para jugar bien hay que derrochar pasión por este deporte.				SESION	7	

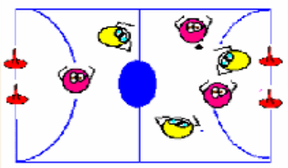
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN
	FASE INICIAL	TEMATICA	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el juego en	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través	
		Solidaridad			
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Una forma sencilla de realizar un calentamiento de fútbol dinámico es hacer que los jugadores realicen movimientos juntos en filas. Hay un montón de grandes	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 1	Colocamos tres defensores intercalados entre el jugador A y la portería a una distancia entre ellos de 10 metros. El jugador a debe superar al primer adversario con un regate, si lo	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 2	Situación 1 contra 1. Un jugador actúa como atacante y el otro como defensor, de forma que el atacante debe encarar a su adversario para intentar tirar a portería.	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 3	Partido 1 contra 1 en espacio reducido y con porterías pequeñas. Se puede organizar a modo de torneo de divisiones tal como se explica en la parte de juegos de este trabajo.	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	JUEGO,	El pañuelo con balón. Los jugadores se dividen en dos equipos y se numeran del 1 al x. El entrenador dirá un número y los dos jugadores con dicho número saldrán a disputar el balón e intentar conseguir gol en	
	FASE FINAL	de los estiramientos dependen en gran medida	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la	
		Responsabilidad.	RETO PROXIMA SESION	Es la conciencia acerca de las consecuencias que tiene todo lo que hacemos o dejamos de	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
DINAMARCA REGION QUE PROG
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	humildad	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Nadie es perfecto y todo el mundo comete errores. ¡No pasa nada! Lo importante es asumir los fallos. Además, en el juego hay que saber ganar y perder.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Respeto. Es la base fundamental para una convivencia	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el juego en equipo de	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través de las	
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Correr hacia adelante Trotar hacia atrásCalentamiento dinámico Desplazamientos laterales Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás Salto hacia atrás	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 1	La muralla con balón. Los jugadores se dividen en dos equipos. El equipo 1 se coloca como defensor a lo largo de una franja del terreno de juego, tal como indica el gráfico adjunto. El equipo dos se coloca,	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 2	Partido de regates. Se realiza un partido en espacio reducido con 3 o 4 jugadores en el cual para poder conseguir gol es necesario haber realizado un regate previo. También se pueden premiar los regates con una serie de puntos en función del regate realizado o poner picas	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 3	Cada vez que introduzcamos un nuevo tipo de regate haremos pasar a los jugadores por el ejercicio anterior únicamente con la oposición de los conos. Para variar	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	JUEGO,	Partido a medio campo en el que además de la portería colocaremos unas mini porterías formadas por conos en las que los jugadores pueden conseguir tantos si consiguen pasar por entre medio de	
	FASE FINAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el	
			RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Valoración del	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

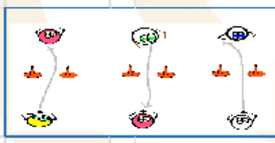
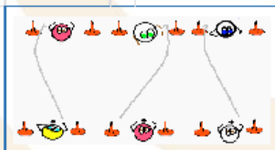
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
NDINAMARCA REGION QUE PROGF
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	20/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	No basta solo con el respeto hacia el equipo, también es necesario respetar al rival. Si bien la competencia sana es lo que añade emoción al juego, nunca hay que perder la consideración con el resto de jugadores del campo. La lista de valores podria ser más extensa. Son muchos los aspectos que habria que			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Amistad. Afecto personal, puro y desinteresado	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el juego en	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), asi como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través de las prácticas futbolisticas	
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Correr hacia adelante Trotar hacia atrásCalentamiento dinámico Desplazamientos laterales Saltar realizando circulos de brazos hacia atrás Salto hacia atrás	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 1	Los jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una porteria formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 2	Siguiendo el esquema anterior ahora los jugadores se colocan con una porteria formada de conos para cada uno y intentar conseguir gol en la porteria contraria y defender la suya.	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 3	Formamos tres grupos de jugadores y los colocamos tal como muestra el dibujo adjunto. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la porteria de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	JUEGO,	Siguiendo el mismo esquema del ejercicio anterior con los jugadores en las mismas posiciones, el jugador de detrás de la porteria es quien pasa la pelota al que realizará el tiro quien sin controlar la pelota lanzará a porteria	
	FASE FINAL	estimular los diferentes grupos musculares	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el profesor va indicando un ejercicio de movilidad. Los ejercicios	
		Habilidades sociale	RETO PROXIMA SESION	estado del ser integral, se aplica desde la comunicación una esencia que	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

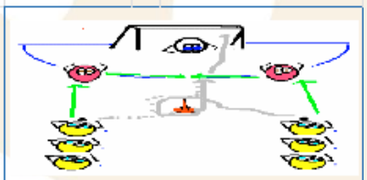
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL		VALOR	compañerismo	FORMADOR	GUILLERMO LEON	
MUNICIPIO	NIMAIMA		FECHA	22/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION	
OBJETIVO:	El fútbol no es un deporte individual; aunque sea una afirmación muy obvia, a veces parece que se nos olvida en el terreno de juego. Un jugador no es nadie sin				SESION	10	

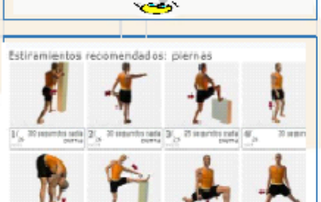
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la	
		Tolerancia			
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Correr hacia adelante Trotar hacia atrásCalentamiento dinámico Desplazamientos laterales Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás Salto hacia atrás	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 1	Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el tiro a puerta. Cuando acaba el tiro ocupa la posición	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 2	Los jugadores se colocan por parejas los dos mirando hacia la portería. El primer jugador se sitúa sin balón y su compañero que está detrás de él con una pelota. El jugador con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 3	Colocamos a los jugadores en la frontal del área tal como muestra el gráfico adjunto. Los jugadores de la parte A deben lanzar hacia el palo contrario y los de la parte B del mismo modo (" hay que cruzar el balón de sitio"). Para	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	JUEGO,	Colocamos a los jugadores en dos grupos situados unos 15 metros de la frontal de área. Un jugador de cada grupo se situará en la frontal para recibir el pase de sus compañeros. El primer jugador de cada grupo, realiza un	
	FASE FINAL	estimular los diferentes grupos musculares	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el profesor va indicando	
		Solidaridad.	RETO PROXIMA SESION	Cuando dos o más personas se unen y colaboran mutuamente para conseguir un	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	compromiso	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	25/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Hay que ser conscientes de que, en este deporte, los jugadores dependen unos de otros. Así pues, jugar al fútbol requiere un importante nivel de compromiso, tanto con el			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Honestidad.	Cuando un ser humano es honesto se comporta de manera	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través de las	
	FASE INICIAL	Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Correr hacia adelante Trotar hacia atrásCalentamiento dinámico Desplazamientos laterales Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás Salto hacia atrás	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 1	Los jugadores se distribuyen por parejas y se colocan uno de cada pareja en los diferentes conos situados a 10 metros de la frontal del área, de forma que forman dos partes unos a derecha y otros a	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 2	Paredes. Los jugadores avanzan realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo para la pelota entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego. En cada ocasión tira a	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 3	Los jugadores se colocan a 15 metros de la frontal del área sin balón. Es el portero quien inicia el ejercicio realizando un saque de portería con la mano o con el pie hacia el jugador que le toque	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	JUEGO,	. Los jugadores se colocan por parejas, uno situado en el interior de un cuadrado situado en la frontal del área y el otro colocado a 10 metros de él. El Jugador más alejado de la portería realiza un pase hacia su	
	FASE FINAL	Las funciones de los estiramientos dependen en gran medida del momento en el cual se llevan a cabo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el profesor va indicando un ejercicio de movilidad. Los ejercicios serán los siguientes: skipping, talones atrás, lateral (un lado y otro), paso	
		Responsabilidad.	RETO PROXIMA SESION	que hacemos o dejamos de hacer sobre nosotros mismos o sobre los	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
DINAMARCA REGION QUE PROG
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	disciplina	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	27/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Ningún jugador evoluciona si no sigue una serie de pautas y normas. Es necesario seguir ciertas directrices para poder seguir aprendiendo y mejorar tanto las técnicas			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN
	FASE INICIAL	TEMATICA Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación	juego en equipo de actividades futbolísticas adaptadas.	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad	
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Correr hacia adelante Trotar hacia atrásCalentamiento dinámico Desplazamientos laterales Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás Salto hacia atrás	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 1	Los jugadores con un balón para cada uno realizan 1 contra el portero de forma que hay que lanzar antes de llegar a una zona delimitada o regatear al portero.	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 2	Los jugadores se distribuyen por grupos de tres y actúan uno en cada lado del medio campo para después de unos minutos intercambiar el grupo su lugar. El jugador A conduce el balón hacia la portería, al llegar al primer cono realiza una pared con su compañero B y continua la	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 3	104. El portero lanza el balón a los jugadores sacando de portería con la mano. El jugador debe rematar a portería después de 2 botes de la pelota en el suelo, tirando de bolea.	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	JUEGO,	. Los jugadores colocados por parejas tal como muestra el dibujo. El jugador A pasa el balón a su compañero quien lo recoge con las manos y lo tira al aire para que B remate a portería después de dos botes del balón contra el suelo	
	FASE FINAL	estimular los diferentes grupos musculares	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el	
		Solidaridad.	RETO PROXIMA SESION	para conseguir un fin común, hablamos de solidaridad. La solidaridad es un valor de gran	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

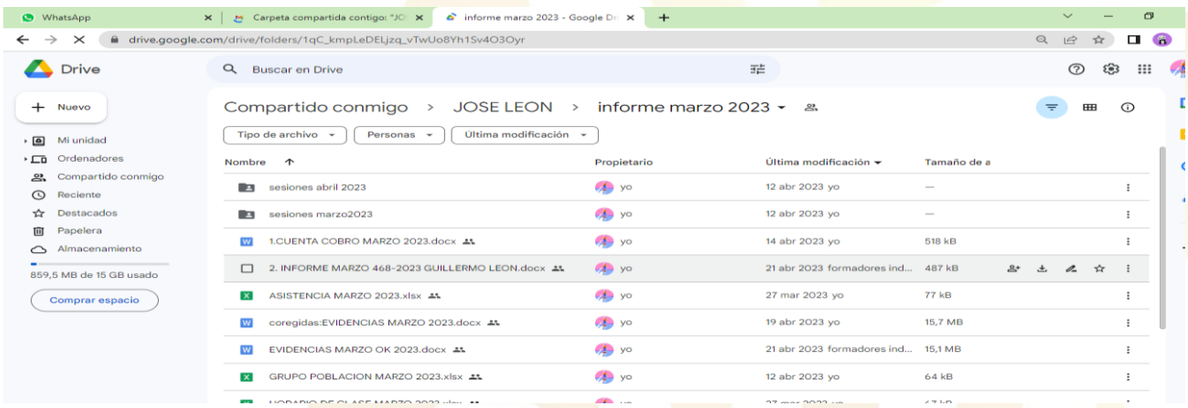
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	entusiasmo	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	29/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Las ganas no pueden faltar nunca. El fútbol es afán, emoción. Para jugar bien hay que derrochar pasión por este deporte.			SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Solidaridad.	Cuando dos o más personas se unen y colaboran mutuamente para	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través de las prácticas	
	FASE INICIAL	Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Correr hacia adelante Trotar hacia atrásCalentamiento dinámico Desplazamientos laterales Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 1	. Partido de Tiros. Los jugadores divididos en dos equipos realizan un partido a dos porterías. Deben intentar tirar a puerta en menos de cuatro toques entre todos los miembros del	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA HABILIDAD	EJERCICIO 2	La primera situación que proponemos, no es considerada habilidad propiamente, pero nos sirve para iniciar a los jugadores más jóvenes. Se trata de que realicen un toque con el pie y luego dejen botar la pelota en el suelo, para después volver a hacer otro toque	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA HABILIDAD	EJERCICIO 3	Cuando se tiene un cierto dominio de la habilidad con el pie se comienzan a introducir otras superficies de contacto, de forma que los jugadores realicen toques con el muslo, con la cabes y	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA HABILIDAD	JUEGO,	Relacionado con este ejercicio, introducimos uno ya propio de la habilidad, consiste en realizar un toque al balón y dejar que bote en el suelo, dos toques al balón y un bote en el suelo, tres toques y uno bote y así sucesivamente hasta el número de toques que pretendamos realizar	
	FASE FINAL	Las funciones de los estiramientos dependen en gran medida del momento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el profesor va indicando un ejercicio de movilidad. Los ejercicios serán los siguientes: skipping, talones	
	FASE FINAL	Responsabilidad.	RETO PROXIMA SESION	hacer sobre nosotros mismos o sobre los demás. En el campo del estudio o del trabajo, por ejemplo, el que es	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ACTIVIDAD No 8



#DeporteQueProgresa

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

MES: MAYO 2023				MUNICIPIO:	NIMAIMA CUNDINAMARCA	
LUGAR: CAMPO DE FUTBOL				HORARIO DE PRACTICA:	1:00-PM A 7:00 PM	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN 1	INICIACIÓN 2	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
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD		X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA		X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA		X	
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA		X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	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
			ADAPTACIÓN	X		X
		CAPACIDADES COORDICIONALES	FUERZA		X	
			VELOCIDAD	X		X
			FLEXIBILIDAD		X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	Adquiirir los elementos físicos propios del pase, asi como identifoar los diferentes tipos de pase.	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	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:JOSE GUILLERMO LEON

INICIACIÓN 1:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE+C1:Q36 CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	compañerismo	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	1/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	El fútbol no es un deporte individual; aunque sea una afirmación muy obvia, a veces parece que se nos olvida en el terreno de juego. Un jugador no es nadie sin su equipo. Hay que tenerlo siempre presente.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA actitud	Conceptos	La actitud es el pilar principal sobre el que se sustenta el resto de valores. Si la predisposición que se tiene es positiva, todo lo demás irá ligado a eso. Por el contrario, si no se tiene una buena actitud en los entrenamientos y el juego, no hay forma de crecer como jugador en el equipo.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva:en una zona limitada de 12 metros cuadrado, se escoge un niño quien debe tocar a los demás compañeros con las manos, que al ser tocados, deben permanecer como estatuas. la idea es que ninguno de los participantes se deje tocar.	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	pases x parejas (estatico y dinamico) - borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad	
		Identifica sus movimientos de tren inferior en el momento de driblar con el balon.	EJERCICIO 3	Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos,Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos,Trote dominando balon durante un tiempo determinado sin bajar el ritmo de movimiento.	
		VELOCIDAD DE REACCION, CAMBIO DE DIRECCION	JUEGO,	Mini partidos 4 Vs 4 , con variantes y reglas	
	FASE FINAL	circuitos de resistencia en fútbol)	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	esistencia (Ver los mejores circuitos de resistencia en fútbol). Coordinación. Rapidez.	
		Retroalimentaciòn	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	4/05/2023	NIVEL	INICACION
OBJETIVO:	Tiros, reglas adaptadas, control, golpeo y conducción.			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Pases, controles y conducciones.	Conceptos	Uso adecuado de las habilidades y estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición. -Desarrollo de la
	FASE INICIAL	Coordinación dinámica	CALENTAMIENTO	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. -Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código
	FASE CENTRAL	Conducción, control y pases.	EJERCICIO 1	Aumentar la capacidad y habilidad de controlar y golpear móviles en situaciones estáticas y dinámicas, así como utilizar estrategias y toma de decisiones en los juegos planteados.
	FASE CENTRAL	Tiros, reglas adaptadas, control, golpeo y conducción.	EJERCICIO 2	Iniciar al trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos, para mejorar y desarrollar el dominio en el pase y en el control del balón.
	FASE CENTRAL	Pases, controles y conducciones.	EJERCICIO 3	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el juego en equipo de actividades futbolísticas adaptadas.
	FASE CENTRAL	Identificación de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la	JUEGO	Iniciación al deporte adaptado al espacio, el tiempo y los recursos. - Uso adecuado de las habilidades y estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición. - Desarrollo de la capacidad de cooperación y trabajo en grupo.
	FASE FINAL	e pie, en posición vertical, sujetándonos en una pared o	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	flexibilidad es uno de los aspectos más descuidados de nuestras rutinas de entrenamiento, lo cual es un grave error debido a la importancia de su función: dotar a las articulaciones y juegos de articulaciones de su máxima amplitud de movimientos. Así, es más
	FASE FINAL	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación del	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.

FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
NDINAMARCA REGION QUE PROGR
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	ACOPLAMIENTO	FORMADOR	GUILLERMO LEON ABELLO
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	6/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Reglas básicas, control, golpeo, conducción, pase y tiro.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA el juego en equipo de actividades futbolísticas adaptadas.	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través de las prácticas futbolísticas	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	) Ídem, pero que todos los jugadores tengan balón. 2) Ídem, pero que los jugadores de la franja del medio, salgan todos del mismo lado. 3) Ídem, pero cada vez que el balón de un jugador sea interceptado, éste	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	dentro de la mitad de un campo de fútbol se sitúan cuatro vallas a la altura de la frontal del área grande; además colocados a 8 ó 9 metros se dispondrán dos conos y un grupo de balones; este será el lugar donde se colocarán los jugadores para iniciar el	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	La dinámica de la tarea se basa en que los futbolistas con balón realizarán pases entre sí constantemente, hasta que el jugador de banda más próximo a ellos y que está haciendo habilidad de balón, se	
		Identifica sus movimientos de tren inferior en el momento de driblar con el balon.	EJERCICIO 3	En la mitad de este terreno de juego colocaremos dos balones por cada jugador, en este caso veinte balones. Cuando el entrenador dé una señal los jugadores saldrán todos a la vez corriendo hacia los balones, cada	
		VELOCIDAD DE REACCION, CAMBIO DE DIRECCION	JUEGO,	dentro de la mitad de un campo de fútbol, tres jugadores se colocarán con balón dentro del círculo central, y otros tres se colocarán pegados a una de las bandas, a la altura de los	
	FASE FINAL	flexionamos la pierna hacia atrás hasta coger la puntera de la zapatilla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el profesor va indicando un ejercicio de movilidad. Los ejercicios	
		independientemente de su capacidad	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juego y actividades	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

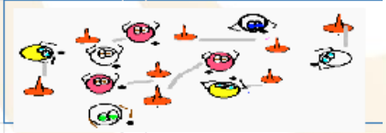
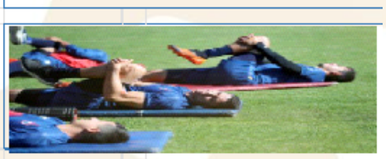
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	compañerismo	FORMADOR	GUILLERMO LEON ABELLO
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	8/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	El fútbol no es un deporte individual; aunque sea una afirmación muy obvia, a veces parece que se nos olvida en el terreno de juego. Un jugador no es nadie sin su equipo.			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados.	mediante el juego en equipo de actividades futbolísticas adaptadas.	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a	
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Para obtener los mejores resultados, los calentamientos deben incluir locomociones dinámicas que sean similares a los tipos de movimientos realizados en las actividades que siguen. Por ejemplo, en el fútbol, los jugadores	
	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN	EJERCICIO 1	Las sillas. Colocamos conos por el espacio de juego de forma que hay para todos los jugadores menos uno, así siempre se quedará un jugador sin sitio. Los jugadores conducen por el espacio y cuando	
		JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN	EJERCICIO 2	. Los paquetes con balón. Los jugadores conducen por el terreno de juego. El entrenador dirá PAQUETES DE... en ese momento los jugadores deben agruparse en grupitos del número	
		CIRCUITOS	EJERCICIO 3	Además de los ejercicios sueltos también debemos realizar circuitos o recorridos en los que trabajaremos la conducción de forma rápida y con mucha actividad por parte de los jugadores. Una vez	
		CIRCUITOS	JUEGO	Conejos a la madriguera. Colocamos a los jugadores por parejas y si sitúan en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador los jugadores con balón comienzan a conducir dando	
	FASE FINAL	Las funciones de los estiramientos dependen en gran medida	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	el estiramiento que se realiza antes del entrenamiento prepara el cuerpo y los músculos para este. Durante el entrenamiento sirven para mantener un buen nivel de elasticidad y reducir los problemas	
		disciplina	RETO PROXIMA SESION	Ningún jugador evoluciona si no sigue una serie de pautas y	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

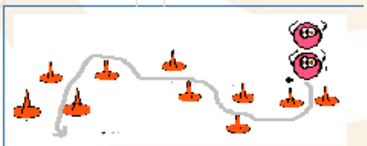
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	compromiso	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	11/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Hay que ser conscientes de que, en este deporte, los jugadores dependen			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA en equipo de actividades futbolísticas adaptadas.	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la	
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Para obtener los mejores resultados, los calentamientos deben incluir locomociones dinámicas que sean similares a los tipos de movimientos realizados en las actividades	
	FASE CENTRAL	LA COBERTURA EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA	EJERCICIO 1	Los jugadores se colocan por parejas, el primer jugador intenta conducir la pelota hasta la línea de conos situada a 15 metros de él, mientras su compañero intenta quitarle la pelota	
		LA COBERTURA EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA	EJERCICIO 2	Siguiendo el mismo objetivo (que el jugador sin balón dificulte la conducción de su compañero, realizaremos un pequeño circuito conduciendo la pelota	
		LA COBERTURA EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA COBERTURA	EJERCICIO 3	El jugador con balón realiza una conducción hasta un cono situado a 10 metros de él, al llegar a esa zona su compañero intentará quitarle el balón en el camino de vuelta al punto de inicio del ejercicio.	
		LA COBERTURA EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA COBERTURA	JUEGO,	Partido a medio campo en el que además de la portería colocaremos unas mini porterías formadas por conos en las que los jugadores pueden conseguir tantos si consiguen pasar por entre medio de ellas	
	FASE FINAL	Las funciones de los estiramientos dependen en gran medida	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	el estiramiento que se realiza antes del entrenamiento prepara el cuerpo y los músculos para este. Durante el entrenamiento sirven para mantener un buen nivel de elasticidad y reducir los	
		Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el juego	RETO PROXIMA SESION	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través de las prácticas futbolísticas	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

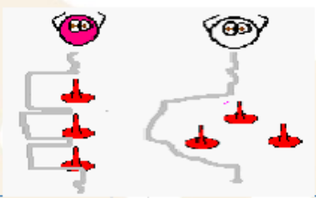
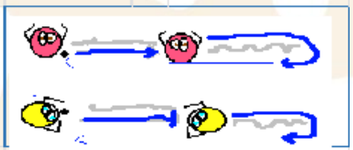
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INAMARCA REGION QUE PROG
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	disciplina	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Ningún jugador evoluciona si no sigue una serie de pautas y normas. Es necesario seguir ciertas directrices para poder seguir aprendiendo y mejorar tanto las			SESION	6

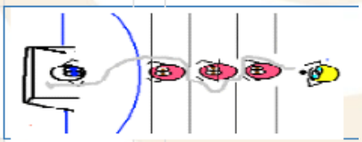
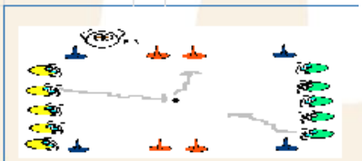
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN
	FASE INICIAL	TEMATICA Fomentar las acciones cooperativas	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la	
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Una forma sencilla de realizar un calentamiento de fútbol dinámico es hacer que los jugadores realicen movimientos juntos en filas. Hay un montón de grandes	
	FASE CENTRAL	EL REGATE EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 1	Los jugadores se colocan delante de un cono (" para los principiantes que sea un cono pequeño y para los que llevan tiempo entrenando un cono más grande o una pica) y el	
		EL REGATE EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 2	Cada vez que introduzcamos un nuevo tipo de regate haremos pasar a los jugadores por el ejercicio anterior únicamente con la oposición de los conos. Para variar este ejercicio sólo debemos introducir variedad de obstáculos, ya sea en forma de	
		EL REGATE EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 3	Los jugadores se sitúan por parejas, el jugador A tiene el balón y su compañero B se sitúa a 5 metros de A. Con el inicio del ejercicio, el jugador A sale en dirección a B quien viene a su	
		EL REGATE EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	JUEGO,	Los jugadores se colocan en grupos de tres uno en cada cono, exceptuando el cono central. Con el inicio del ejercicio cada jugador con su balón, encara el cono central realiza el regate al llegar a	
	FASE FINAL	Las funciones de los estiramientos dependen en	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la	
		Valores a enseñar en el Fútbol	RETO PROXIMA SESION	Honestidad. Cuando un ser humano es honesto se comporta de manera transparente con sus	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
NAMARCA REGION QUE PRO
NDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL		VALOR	entusiasmo	FORMADOR	GUILLERMO LEON	
MUNICIPIO	NIMAIMA		FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACION	
OBJETIVO:	Las ganas no pueden faltar nunca. El fútbol es afán, emoción. Para jugar bien hay que derrochar pasión por este deporte.				SESION	7	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN
	FASE INICIAL	TEMATICA	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la	
		Solidaridad			
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Una forma sencilla de realizar un calentamiento de fútbol dinámico es hacer que los jugadores realicen movimientos juntos en filas. Hay un montón de grandes	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 1	Colocamos tres defensores intercalados entre el jugador A y la portería a una distancia entre ellos de 10 metros. El jugador a debe superar al primer adversario con un regate, si lo	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 2	Situación 1 contra 1. Un jugador actúa como atacante y el otro como defensor, de forma que el atacante debe encarar a su adversario para intentar tirar a portería.	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 3	Partido 1 contra 1 en espacio reducido y con porterías pequeñas. Se puede organizar a modo de torneo de divisiones tal como se explica en la parte de juegos de este trabajo.	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	JUEGO,	El pañuelo con balón. Los jugadores se dividen en dos equipos y se numeran del 1 al x. El entrenador dirá un número y los dos jugadores con dicho número saldrán a disputar el balón e intentar conseguir gol en	
	FASE FINAL	de los estiramientos dependen en gran medida	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la	
		Responsabilidad.	RETO PROXIMA SESION	Es la conciencia acerca de las consecuencias que tiene todo lo que hacemos o dejamos de	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
DINAMARCA REGION QUE PROG
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	humildad	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	18/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Nadie es perfecto y todo el mundo comete errores. ¡No pasa nada! Lo importante es asumir los fallos. Además, en el juego hay que saber ganar y perder.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Respeto. Es la base fundamental para una convivencia	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el juego en equipo de	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través de las	
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Correr hacia adelante Trotar hacia atrásCalentamiento dinámico Desplazamientos laterales Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás Salto hacia atrás	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 1	La muralla con balón. Los jugadores se dividen en dos equipos. El equipo 1 se coloca como defensor a lo largo de una franja del terreno de juego, tal como indica el gráfico adjunto. El equipo dos se coloca,	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 2	Partido de regates. Se realiza un partido en espacio reducido con 3 o 4 jugadores en el cual para poder conseguir gol es necesario haber realizado un regate previo. También se pueden premiar los regates con una serie de puntos en función del regate realizado o poner picas	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	EJERCICIO 3	Cada vez que introduzcamos un nuevo tipo de regate haremos pasar a los jugadores por el ejercicio anterior únicamente con la oposición de los conos. Para variar	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE	JUEGO,	Partido a medio campo en el que además de la portería colocaremos unas mini porterías formadas por conos en las que los jugadores pueden conseguir tantos si consiguen pasar por entre medio de ellas con un defensor enganchado a	
	FASE FINAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el	
			RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Valoración del	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

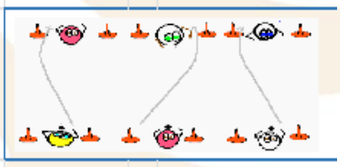
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
JDINAMARCA REGION QUE PROGR
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL		VALOR		respeto	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA		FECHA		20/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	No basta solo con el respeto hacia el equipo, también es necesario respetar al rival. Si bien la competencia sana es lo que añade emoción al juego, nunca hay que perder la consideración con el resto de jugadores del campo. La lista de valores podría ser más extensa. Son muchos los aspectos que habría que destacar y más adelante seguiremos compartiendo con vosotros nuevas cualidades que definen a los jugadores. Aún queda tanto que decir					SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Amistad. Afecto personal, puro y desinteresado	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el juego en	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través de las prácticas futbolísticas	
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Correr hacia adelante Trotar hacia atrásCalentamiento dinámico Desplazamientos laterales Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás Salto hacia atrás	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 1	Los jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 2	Siguiendo el esquema anterior ahora los jugadores se colocan con una portería formada de conos para cada uno y intentar conseguir gol en la portería contraria y defender la suya.	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 3	Formamos tres grupos de jugadores y los colocamos tal como muestra el dibujo adjunto. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	JUEGO,	Siguiendo el mismo esquema del ejercicio anterior con los jugadores en las mismas posiciones, el jugador de detrás de la portería es quien pasa la pelota al que realizará el tiro quien sin controlar la pelota lanzará a portería	
	FASE FINAL	estimular los diferentes grupos musculares	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el profesor va indicando un ejercicio de movilidad. Los ejercicios	
		Habilidades sociale	RETO PROXIMA SESION	estado del ser integral, se aplica desde la comunicación una esencia que	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

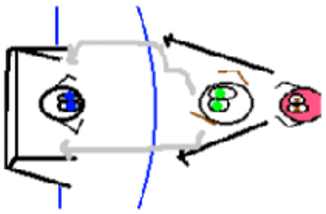
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL		VALOR	compañerismo	FORMADOR	GUILLERMO LEON	
MUNICIPIO	NIMAIMA		FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACION	
OBJETIVO:	El fútbol no es un deporte individual; aunque sea una afirmación muy obvia, a veces parece que se nos olvida en el terreno de juego. Un jugador no es nadie sin				SESION	10	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación de resultados, mediante el	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la	
		Tolerancia			
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Correr hacia adelante Trotar hacia atrásCalentamiento dinámico Desplazamientos laterales Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás Salto hacia atrás	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 1	Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el tiro a puerta. Cuando acaba el tiro ocupa la posición	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 2	Los jugadores se colocan por parejas los dos mirando hacia la portería. El primer jugador se sitúa sin balón y su compañero que está detrás de él con una pelota. El jugador con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 3	Colocamos a los jugadores en la frontal del área tal como muestra el gráfico adjunto. Los jugadores de la parte A deben lanzar hacia el palo contrario y los de la parte B del mismo modo (" hay que cruzar el balón de sitio"). Para	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	JUEGO,	Colocamos a los jugadores en dos grupos situados unos 15 metros de la frontal de área. Un jugador de cada grupo se situará en la frontal para recibir el pase de sus compañeros. El primer jugador de cada grupo, realiza un	
	FASE FINAL	estimular los diferentes grupos musculares	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el profesor va indicando	
		Solidaridad.	RETO PROXIMA SESION	Cuando dos o más personas se unen y colaboran mutuamente para conseguir un	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	compromiso	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	25/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Hay que ser conscientes de que, en este deporte, los jugadores dependen unos de otros. Así pues, jugar al fútbol requiere un importante nivel de compromiso, tanto con el			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Honestidad.	Cuando un ser humano es honesto se comporta de manera	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción a través de las
	FASE INICIAL	Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Correr hacia adelante Trotar hacia atrásCalentamiento dinámico Desplazamientos laterales Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás Salto hacia atrás
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 1	Los jugadores se distribuyen por parejas y se colocan uno de cada pareja en los diferentes conos situados a 10 metros de la frontal del área, de forma que forman dos partes unos a derecha y otros a
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 2	Paredes. Los jugadores avanzan realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo para la pelota entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego. En cada ocasión tira a
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 3	Los jugadores se colocan a 15 metros de la frontal del área sin balón. Es el portero quien inicia el ejercicio realizando un saque de portería con la mano o con el pie hacia el jugador que le toque
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	JUEGO,	. Los jugadores se colocan por parejas, uno situado en el interior de un cuadrado situado en la frontal del área y el otro colocado a 10 metros de él. El Jugador más alejado de la portería realiza un pase hacia su
	FASE FINAL	Las funciones de los estiramientos dependen en gran medida del momento en el cual se llevan a cabo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el profesor va indicando un ejercicio de movilidad. Los ejercicios serán los siguientes: skipping, talones atrás, lateral (un lado y otro), paso
		Responsabilidad.	RETO PROXIMA SESION	que hacemos o dejamos de hacer sobre nosotros mismos o sobre los	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

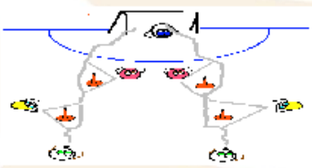
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
DINAMARCA REGION QUE PROG
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	disciplina	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	27/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Ningún jugador evoluciona si no sigue una serie de pautas y normas. Es necesario seguir ciertas directrices para poder seguir aprendiendo y mejorar tanto las técnicas			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN
	FASE INICIAL	TEMATICA Fomentar las acciones cooperativas y la aceptación	juego en equipo de actividades futbolísticas adaptadas.	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad	
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Correr hacia adelante Trotar hacia atrásCalentamiento dinámico Desplazamientos laterales Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás Salto hacia atrás	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 1	Los jugadores con un balón para cada uno realizan 1 contra el portero de forma que hay que lanzar antes de llegar a una zona delimitada o regatear al portero.	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 2	Los jugadores se distribuyen por grupos de tres y actúan uno en cada lado del medio campo para después de unos minutos intercambiar el grupo su lugar. El jugador A conduce el balón hacia la portería, al llegar al primer cono realiza una pared con su compañero B y continua la	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 3	104. El portero lanza el balón a los jugadores sacando de portería con la mano. El jugador debe rematar a portería después de 2 botes de la pelota en el suelo, tirando de bolea.	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	JUEGO,	. Los jugadores colocados por parejas tal como muestra el dibujo. El jugador A pasa el balón a su compañero quien lo recoge con las manos y lo tira al aire para que B remate a portería después de dos botes del balón contra el suelo	
	FASE FINAL	estimular los diferentes grupos musculares	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el	
		Solidaridad.	RETO PROXIMA SESION	para conseguir un fin común, hablamos de solidaridad. La solidaridad es un valor de gran	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL		VALOR	entusiasmo		FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA		FECHA	29/05/2023		NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Las ganas no pueden faltar nunca. El fútbol es afán, emoción. Para jugar bien hay que derrochar pasión por este deporte.					SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Solidaridad.	Cuando dos o más personas se unen y colaboran mutuamente para	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través de las prácticas	
		Calentamiento dinámico	CALENTAMIENTO	Correr hacia adelante Trotar hacia atrásCalentamiento dinámico Desplazamientos laterales Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO	EJERCICIO 1	. Partido de Tiros. Los jugadores divididos en dos equipos realizan un partido a dos porterías. Deben intentar tirar a puerta en menos de cuatro toques entre todos los miembros del	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA HABILIDAD	EJERCICIO 2	La primera situación que proponemos, no es considerada habilidad propiamente, pero nos sirve para iniciar a los jugadores más jóvenes. Se trata de que realicen un toque con el pie y luego dejen botar la pelota en el suelo, para después volver a hacer otro toque	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA HABILIDAD	EJERCICIO 3	Cuando se tiene un cierto dominio de la habilidad con el pie se comienzan a introducir otras superficies de contacto, de forma que los jugadores realicen toques con el muslo, con la cabes y	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA HABILIDAD	JUEGO,	Relacionado con este ejercicio, introducimos uno ya propio de la habilidad, consiste en realizar un toque al balón y dejar que bote en el suelo, dos toques al balón y un bote en el suelo, tres toques y uno bote y así sucesivamente hasta el número de toques que pretendemos realizar	
	FASE FINAL	Las funciones de los estiramientos dependen en gran medida del momento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movilidad articular en desplazamiento dirigida por el profesor. Consistirá en dar 3 vueltas a la pista trotando, a la vez que el profesor va indicando un ejercicio de movilidad. Los ejercicios serán los siguientes: skipping, talones	
		Responsabilidad.	RETO PROXIMA SESION	hacer sobre nosotros mismos o sobre los demás. En el campo del estudio o del trabajo, por ejemplo, el que es	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INICIACIÓN 2:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	1/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	técnico-tácticos: trabajar los controles en espacio reducido.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Trabajar la conducción de balón. -Mejorar la visión periférica	técnicos y didácticos	distribuidos en grupos de tres jugadores, se dispondrán como indica la representación gráfica, manteniendo una separación entre jugadores de 5 metros y entre grupos 15 metros.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	colocamos cuatro conos en cruz separados uno de otro por 12 metros. Los jugadores se distribuirán por parejas colocándose con un balón uno enfrente del otro en el lugar marcado por los conos.El desarrollo de la tarea consiste en que los jugadores de cada pareja realicen pases rasos, efectuando un control previo e intentando que sus balones no entren en contacto.	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	dentro de un espacio delimitado por conos se sitúan tres jugadores, uno de ellos con balón, ocupando las esquinas del espacio señalado. La tarea consiste en que el jugador que tenga el balón, deberá realizar un pase hacia un compañero previo control del balón y desplazarse hacia una de las esquinas libres del espacio.	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) Ídem, pero variando la altura del pase. 2) Ídem, pero que el jugador que recibe el balón realice una conducción de unos metros y finalice en el pase.	
		técnico-tácticos	EJERCICIO 3	utilización de ambas piernas, así como en la utilización de las distintas superficies del pie para la realización de los pases. En la etapa de iniciación, será conveniente que los jugadores realicen un control parada, para ir pasando en posteriores sesiones al control orientado hacia el lugar del pase.	
		trabajar el pase, mejorar la movilidad de los jugadores	JUEGO	) Ídem, pero con dos, tres, cuatro balones; uno de ellos será de diferente color el cual deberá ser pasado al primer toque. 2) Ídem, pero que dentro del círculo se coloquen conos, para dificultar el pase.	
	FASE FINAL	las extremidades	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	
		compañerismo	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

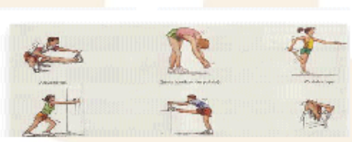
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	4/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Situaciones básicas con balón, Conducción de balón.			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	Aspectos tecnicos y didacticos: es importante que los jugadores no se planteen como objetivo únicamente conducir el balón sin más, sino también el realizar la conducción levantando la cabeza, para lo cual el entrenador podrá señalar con sus manos distintos números a los cuales los	
		CALENTAMIENTO	) Idem, pero quitando una portería cada vez que alguien pierda. 2) Ídem, pero distribuyendo las porterías de forma aleatoria por el espacio de juego, de tal forma que los jugadores tengan que conducir el balón alrededor del espacio delimitado.	
	FASE CENTRAL	EJERCICIO 1	Descripción: situados seis o más conos formando un zig-zag, los jugadores se colocarán con un balón enfrente del primer cono. El objetivo del ejercicio es que los jugadores traten de completar el circuito, realizando conducción de balón con desplazamientos en zig-zag entre los	
		EJERCICIO 2	1) Idem, pero con dos balones cada jugador. 2) Ídem, pero que en lugar de utilizar conos haya jugadores haciendo habilidad con balón, los cuales podrán interceptar la trayectoria del balón del jugador que realiza la conducción con un golpeo con el suyo.	
		EJERCICIO 3	distribuidos por parejas, cada componente con un balón, se colocará enfrente de un cono que estará situado a 10 metros de cada jugador. El lugar donde se encuentran los jugadores también se marcará con un cono.	
		JUEGO	Variantes: 1) Ídem, pero con otros dos jugadores colocados enfrente del cono del medio, los cuales saldrán unos segundos más tarde que la primera pareja. 2) Ídem, pero que el pase lo den hacia atrás.	
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	6/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Evaluar los conocimientos previos del alumno sobre su habilidad motriz, coordinación óculo-pédica y control del balón, para posteriormente adecuar las sesiones a las capacidades de los alumnos y ver su evolución motriz.			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Golpeo, conducción, control, pase y tiro.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coordinación dinámica general y segmentaria. - Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Aprender y desarrollar las diferentes formas de golpeo del balón (pases), así como aumentar y mejorar las capacidades coordinativas en la conducción del balón y la velocidad de reacción, a través de las prácticas futbolísticas
		TRABAJAR LOS CONTROLES	EJERCICIO 3	Conducción, control y pases.
		TRABAJAR LOS CONTROLES	JUEGO	Uso adecuado de las habilidades y estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición. - Ejecución de movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.
	FASE FINAL	Estiramiento de los cuádriceps	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexores de piernas Sentado en el suelo, estira una pierna y la otra flexiónala y siéntate encima de ella. Inclínate hasta tocar el tobillo de la pierna que esta
		compromiso	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el

FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

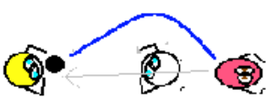
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Honestidad.	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	8/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Evaluar los conocimientos previos del alumno sobre su habilidad motriz, coordinación óculo-pédica y control del balón, para posteriormente adecuar las sesiones a las capacidades de los alumnos y ver su evolución motriz.			SESION	4

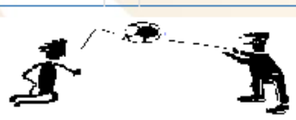
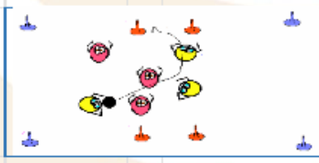
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Valores a enseñar en el Fútbol	Honestidad.	el fútbol no sólo es correr tras la pelota, regatear a un rival, celebrar un gol,... También los niños deben aprender valores que más tarde les servirán en su vida.	
		movilidad articular desde el tren superior al inferior o viceversa:	CALENTAMIENTO	cabeza, cuello, hombros, codos, brazos, muñecas, manos, dedos, cintura, cadera, glúteos, piernas, rodillas, gemelos, abductores, tobillos, punteras, talón ...	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 1	. El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 2	Igual que el ejercicio anterior pero ahora con grupos de 5 jugadores, de forma que el primer jugador pasa el balón a b quien lo pasa hacia atrás a C, quien golpeará hacia atrás a D y así sucesivamente. cuando golpean	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 3	. Por grupos de tres jugadores, el jugador A pasa el balón hacia B quien le devolverá el envío con la cabeza. Mientras c se coloca entre ellos para dificultar el lanzamiento sin moverse, sólo B deberá saltar por detrás suyo	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA	JUEGO	Los jugadores se colocan por parejas uno enfrente del otro a poca distancia y de rodillas. Los jugadores se pasan el balón con la cabeza haciendo que la pelota golpee el suelo antes de llegar a su compañero.	
	FASE FINAL	movilidad articular desde el tren superior al inferior o viceversa:	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexores de piernas Sentado en el suelo, estira una pierna y la otra flexiónala y siéntate encima de ella. Inclínate hasta tocar el tobillo de la pierna que esta estirada. Si puedes	
		El respeto por los demás	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	La importancia del esfuerzo	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	11/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Evaluar los conocimientos previos del alumno sobre su habilidad motriz, coordinación óculo-pédica y control del balón, para posteriormente adecuar las sesiones a las capacidades de los alumnos y ver su evolución motriz.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA El trabajo en equipo	SENSIBILIZACION	El fútbol es un deporte de equipo, donde el jugador debe aprender a colocarse en función de los demás. Por ejemplo, si un compañero pierde la posición, debe ocupar su lugar. Y así aprende a confiar en que su	
		calentamiento para un entrenamiento diario que para un pre-partido.	CALENTAMIENTO	en cada sesión de calentamiento siempre hay que tener como eje vertebral el trabajo de los siguientes aspectos: Resistencia (Ver los mejores circuitos de resistencia en	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 1	El jugador A se coloca de pie con el balón y su compañero b de rodillas a unos metros de él. A lanza la pelota y b se la devuelve de rodillas golpeando con la cabeza. Seguimos con el	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 2	Los jugadores se dividen en dos equipos de 3 jugadores para hacer un mini partido sin porteros en un campo de 20 por 20 metros. El juego se desarrolla con las manos, de forma que los jugadores no pueden	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 3	Partido normal de fútbol en el que se premian los goles con la cabeza con mayor valor que los conseguidos con otra parte del cuerpo.	
		EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA	JUEGO	Los jugadores se colocan por grupos de tres. El jugador A actúa como portero, el jugador B remata de cabeza y el jugador C le pasa el balón para facilitar el golpeo. Los jugadores se colocan tal como muestra el	
	FASE FINAL	Estiramientos dinámicos	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinamicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la	
		El respeto por los demás	RETO PROXIMA SESION	No insultar al árbitro o rival, no reírte del contrario y animar a los compañeros. Es importante enseñar a los niños a que cuiden	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

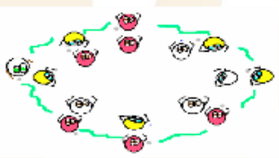
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	El trabajo en equipo	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	13/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Evaluar los conocimientos previos del alumno sobre su habilidad motriz, coordinación óculo-pédica y control del balón, para posteriormente adecuar las sesiones a las capacidades de los alumnos y ver su evolución motriz.			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA La importancia del esfuerzo	SENSIBILIZACION	El entrenador debe perdonar el error, pero no que los niños no se esfuercen. Esfuerzo es una palabra que no está suficientemente valorada hoy en día. Es importante que los niños	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coordinación dinámica general y segmentaria. - Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad	
	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN	EJERCICIO 1	Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.	
		JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN	EJERCICIO 2	Colocamos a los jugadores en dos equipos uno con balón y el otro sin él. A la señal del entrenador el equipo sin balón intenta recuperar todos los balones posibles en el menor tiempo. Gana el equipo que termine antes de recuperar todos	
		JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN	EJERCICIO 3	Tocar y para con balón. Los jugadores que paran van sin balón y los que escapan llevan una pelota conduciendo. En el momento que atrapen a un jugador cambian su posición con él.	
		JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN	JUEGO	Conejos a la madriguera. Colocamos a los jugadores por parejas y si sitúan en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador los jugadores con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda que	
	FASE FINAL	Estiramientos dinámicos	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la articulación	
		El respeto por los demás.	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

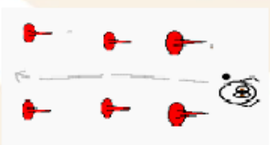
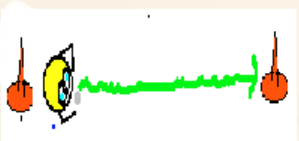
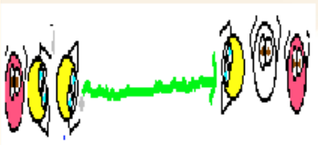
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Orden e higiene	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Es básico que los niños lleven el uniforme limpio y que sean ordenados en el vestuario.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Asumir responsabilidades	SENSIBILIZACION	Enseñar al jugador a que sea capaz de asumir responsabilidades es una actitud fantástica para la vida. Por ejemplo, cuando un niño es	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coordinación dinámica general y segmentaria. - Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 1	Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado ("más o menos el ares") utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros	
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 2	los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la	
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 3	Conducción entre conos según la superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilicemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás.	
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	JUEGO	Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de	
	FASE FINAL	Estiramientos dinámicos	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo	
		Asumir responsabilidades	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

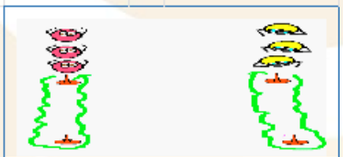
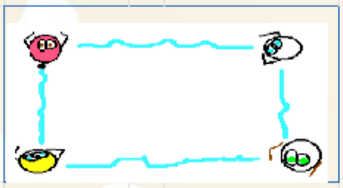
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Saber ganar	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	18/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Evaluar los conocimientos previos del alumno sobre su habilidad motriz, coordinación óculo-pédica y control del balón, para posteriormente adecuar las sesiones a las capacidades de los alumnos y ver su evolución motriz.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Cuando se gana, hay que llevar con naturalidad esta situación. No pueden faltar al respeto al rival, aun venciendo por goleada. Inculcar que, por muchos partidos	
		esfuerzo a nivel corporal.	CALENTAMIENTO	Los ejercicios de calentamiento para fútbol se definen como un conjunto de actividades físicas, tanto específicas como generales, que tienen como objetivo principal aumentar la capacidad de trabajo y esfuerzo a nivel corporal	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIE S DE	EJERCICIO 1	los jugadores se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓ N CON TRAYECTORI A	EJERCICIO 2	Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓ N CON TRAYECTORI A RECTILÍNEA	EJERCICIO 3	. Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓ N CON TRAYECTORI A RECTILÍNEA	JUEGO	. Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico adjunto. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al	
	FASE FINAL	Estiramientos dinámicos	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la articulación disminuyendo	
		Orden e higiene	RETO PROXIMA SESION	Es básico que los niños lleven el uniforme limpio y que sean ordenados en el vestuario.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Asumir responsabilidades	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	20/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Enseñar al jugador a que sea capaz de asumir responsabilidades es una actitud fantástica para la vida. Por ejemplo, cuando un niño es elegido capitán del equipo, asume responsabilidades.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Cuando se gana, hay que llevar con naturalidad esta situación. No pueden faltar al respeto al rival, aun venciendo por goleada. Inculcar que, por muchos partidos	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coordinación dinámica general y segmentaria. - Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA	EJERCICIO 1	. Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA RECTILÍNEA	EJERCICIO 2	. Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA RECTILÍNEA	EJERCICIO 3	Los jugadores se colocan por parejas uno enfrente del otro a poca distancia y de rodillas. Los jugadores se pasan el balón con la cabeza haciendo que la pelota golpee el suelo antes de llegar a su compañero.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA RECTILÍNEA	JUEGO	Partido normal de fútbol en el que se premian los goles con la cabeza con mayor valor que los conseguidos con otra parte del cuerpo.	
	FASE FINAL	Estiramientos dinámicos	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la articulación disminuyendo	
		El trabajo en equipo	RETO PROXIMA SESION	Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

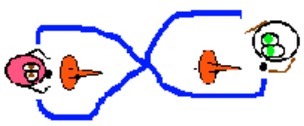
" CUNDINAMARCA REGION QUE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	El respeto por los demás.	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	No insultar al árbitro o rival, no reírte del contrario y animar a los compañeros. Es importante enseñar a los niños a que cuiden su lenguaje y se dirijan al árbitro o al contrario con educación.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenador debe perdonar el error, pero no que los niños no se esfuercen. Esfuerzo es una palabra que no está suficientemente valorada hoy en	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coordinación dinámica general y segmentaria. - Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIAS CURVAS	EJERCICIO 1	Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIAS CURVAS	EJERCICIO 2	Los jugadores conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIAS CURVAS	EJERCICIO 3	Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la piema más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIAS CURVAS	JUEGO	Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el	
	FASE FINAL	Estiramientos dinámicos	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al	
		Encajar las frustraciones	RETO PROXIMA SESION	Hay que aceptar que en la vida también hay decepciones. El fútbol te enseña a perder, porque antes o después pierdes. Es importante asumir la derrota de la	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

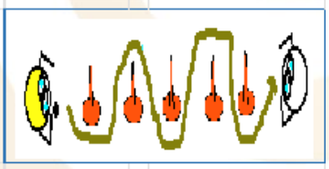
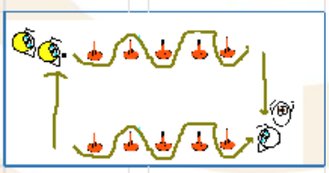
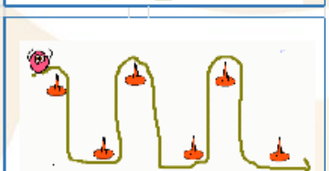
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	sumir responsabilidades	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	25/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	nseñar al jugador a que sea capaz de asumir responsabilidades es una actitud fantástica para la vida. Por ejemplo, cuando un niño es elegido capitán del equipo, asume responsabilidades			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	ay que aceptar que en la vida también hay decepciones. El fútbol te enseña a perder, porque antes o después pierdes. Es importante asumir la derrota de la manera más adecuada posible	
		circuitos de resistencia en fútbol).	CALENTAMIENTO	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la articulación disminuyendo la rigidez muscular.	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG	EJERCICIO 1	Los jugadores conducen el balon entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG	EJERCICIO 2	Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG	EJERCICIO 3	El jugador realiza un slalom largo.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG	JUEGO	Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego.	
	FASE FINAL	Estiramientos dinámicos	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la articulación disminuyendo la	
		Asumir responsabilidades	RETO PROXIMA SESION	Enseñar al jugador a que sea capaz de asumir responsabilidades es una actitud fantástica para la vida. Por ejemplo, cuando un niño es elegido capitán del equipo, asume	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

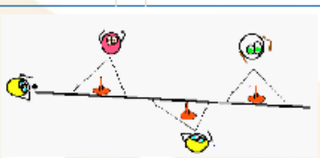
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	El respeto por los demás	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	27/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	No insultar al árbitro o rival, no reírte del contrario y animar a los compañeros. Es importante enseñar a los niños a que cuiden su lenguaje y se dirijan al árbitro o al contrario con educación.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	No insultar al árbitro o rival, no reírte del contrario y animar a los compañeros. Es importante enseñar a los niños a que cuiden su lenguaje y se dirijan al árbitro o al contrario con	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coordinación dinámica general y segmentaria. - Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG	EJERCICIO 1	Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el ultimo jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG	EJERCICIO 2	El jugador realiza un slalom con variación de espacio entre los conos.	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON OTROS GESTOS TÉCNICOS	EJERCICIO 3	. Los jugadores se colocan por grupos de 4 tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador A conduce la pelota al llegar al primer cono realiza una pared con su compañero B, continúa	
		EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON OTROS GESTOS TÉCNICOS	JUEGO	El jugador realiza un slalom entre conos y al llegar a la frontal de área realiza un tiro a portería. (" para estos ejercicios jugar con la variedad de posibilidades que nos ofrece la colocación de los conos, para	
	FASE FINAL	circuitos de resistencia en fútbol).	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinámicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la	
		Orden e higiene.	RETO PROXIMA SESION	Es básico que los niños lleven el uniforme limpio y que sean	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Encajar las frustraciones.	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	29/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Hay que aceptar que en la vida también hay decepciones. El fútbol te enseña a perder, porque antes o después pierdes. Es importante asumir la derrota de la manera más adecuada posible.			SESION	13

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El fútbol es un deporte de equipo, donde el jugador debe aprender a colocarse en función de los demás. Por ejemplo, si un compañero pierde la posición, debe ocupar su lugar. Y así
		circuitos de resistencia en fútbol).	CALENTAMIENTO	los estiramientos dinamicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la articulación disminuyendo la rigidez muscular
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON OTROS GESTOS TÉCNICOS	EJERCICIO 1	El jugador conduce el balón y al llegar a los conos que se encuentra por el camino realiza un regate libre sin tocar el cono.
		EJERCICIOS CON CONTRARIOS QUE DIFICULTEN LA CONDUCCIÓN	EJERCICIO 2	El jugador A intenta conducir hasta llegar al cono situado delante de él. En el momento que empiece la conducción, dos oponentes saldrán a intentar robarle el balón, con lo que el jugador deberá protegerlo de sus adversarios.
		EJERCICIOS CON CONTRARIOS QUE DIFICULTEN LA	EJERCICIO 3	Un jugador conduce por el terreno de juego y su compañero intenta arrebatarle la pelota si lo consigue cambian de posición.
		JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN	JUEGO	. Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.
	FASE FINAL	circuitos de resistencia en fútbol).	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	los estiramientos dinamicos son ejercicios de articulaciones, pero de manera activa y en movimiento consiguiendo ejercitar del inicio al fin de la articulación
		La importancia del esfuerzo.	RETO PROXIMA SESION	El entrenador debe perdonar el error, pero no que los niños no se

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

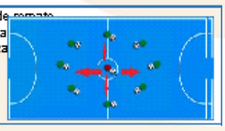
Fundamentacion:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	EN EL COMPRENDER	FORMADOR	GUILLERMO LEON ABELLO
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	1/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:				SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Propósitos de formación	En el hacer ¿Cómo aplicar los componentes de la preparación en el futbolista en formación? ¿Cómo realizar	Interpretar las etapas del proceso de formación del futbolista teniendo en cuenta aspectos científicos, las condiciones de juego y características de los elementos utilizados en la práctica de este deporte.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva:en una zona limitada de 12 metros cuadrado, se escoge un niño quien debe tocar a los demás compañeros con las manos, que al ser tocados, deben permanecer como estatuas. la idea es que ninguno de los participantes se deje tocar.	 Juego de la lleva- UN JUGADOR CON BALON EN MANOS
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	pases x parejas (estatico y dinamico) - borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	1-pases mas accion de remate 2- pase + salto de valla 3- conduccion en zig-za 
		Identifica sus movimientos de tren inferior en el momento de driblar con el balon.	EJERCICIO 3	Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos,Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos,Trote dominando balon durante un tiempo determinado sin bajar el ritmo de movimiento.	
		VELOCIDAD DE REACCION, CAMBIO DE DIRECCION	JUEGO,	Mini partidos 4 Vs 4 , con variantes y reglas	
	FASE FINAL	Mejora el rendimiento atlético	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion porque se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
		Asumir responsabilidades.	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

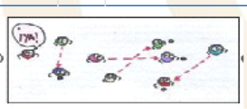
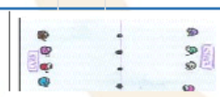
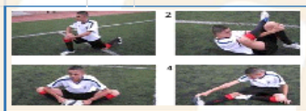
OBSERVACIONES:El deporte, en especial el fútbol, apasiona y permite desde el punto de vista social constituir un fenómeno cultural universal que lo define, probablemente, como la más importante actividad física del ser humano

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	FUNDAMENTACIO	FORMADOR	GUILLERMO LEON ABELLO
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	4/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar los controles de forma jugada - Aprender controles orientados			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL — TEMATICA: Situaciones básicas con balón , Control y pase.	DOMINIO DE BALON FUTBOL	Trabajar el pase de forma jugada Encadenar las acciones de golpeo – pase – control	
	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	dentro de un cuadrado de 2x2 se situa un jugador, y a 5 metros un compañero con balón. El ejercicio consiste en la realización de pases del jugador con balón hacia el compañero del cuadrado, para que éste realice controles sin que el balón salga de los límites del cuadrado; una vez realizado el control, deberá el balón para volver a empezar	
	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	pases x parejas (estatico y dinamico) - borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	
	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
	FASE CENTRAL — Aspectos técnicos y didácticos:	EJERCICIO 3	el jugador con balón también se encuentre dentro de un cuadrado de idénticas dimensiones, y así puedan realizar el ejercicio simultáneamente.	
	FASE CENTRAL — Aspectos técnicos y didácticos	JUEGO	es importante que los jugadores presten especial atención a la orientación del cuerpo, que será quién les marque la dirección que deseen. También se deberá hacer hincapié en que sólo se dispondrá de un toque de balón para controlar y otro para realizar el pase.	
	FASE FINAL — Mejora el rendimiento atlético	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	
	FASE FINAL — Encajar las frustraciones.	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Pensamos que el deporte tiene una serie de valores educativos muy interesantes, intrínsecos a su propia práctica, que deberían tratarse en todo contexto social

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	FUNDAMENTACION	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	6/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FAMILIARIZACION CON EL BALON FUTBOL			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL — TEMATICA: Situaciones básicas con balón I. Golpeos.	DOMINIO DE BALON FUTBOL	Conoce la importancia de dominar el balon de futbol con las superficies de contacto,Desplazamientos de frente, de espalda, laterales con y sin balon.	
	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la llevaen una zona limitada de 12 metros cuadrado, se escoge un niño quien debe tocar a los demás compañeros con las manos, que al ser tocados, deben permanecer como estatuas. la idea es que ninguno de los participantes se deje tocar.	
	FASE CENTRAL — Pases	CALENTAMIENTO	pases x parejas (estatico y dinamico) - borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	
	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad	
	FASE CENTRAL — Identifica sus movimientos de tren inferior en el momento de driblar con el balon.	EJERCICIO 3	Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos,Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos,Trote dominando balon durante un tiempo determinado sin bajar el ritmo de movimiento.	
	FASE CENTRAL — VELOCIDAD DE REACCION, CAMBIO DE DIRECCION	JUEGO,	Mini partidos 4 Vs 4 , con variantes y reglas	
	FASE FINAL — Disminuye el riesgo de lesiones	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	
	FASE FINAL — Asumir responsabilidades.	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Didáctica del Fútbol	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	8/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	temas pedagógico-didácticos que se consideran trascendentales y que respondan en parte del desarrollo integral del individuo, a decir, los factores físicos, cognitivos y emocionales, no solo, desde la perspectiva del ámbito deportivo, sino también, desde la perspectiva del ámbito psicosocial			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Enfoques en la Enseñanza del Fútbol.	Recreativo formativo	En este enfoque de enseñanza interesa el desarrollo integral del individuo, se considera que bajo esta perspectiva el deporte del fútbol está como medio para el desarrollo de la persona, por tanto,
		Situaciones básicas con balón,Control y pase.	CALENTAMIENTO	Descripción: dentro de un cuadrado de 2x2 se sitúa un jugador, y a 5 metros un compañero con balón. El ejercicio consiste en la realización de pases del jugador con balón hacia el compañero del
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 1	1. Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 2	Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 3	Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	JUEGO	Por parejas siguiendo la situacion del ejercicio 1. el jugador a envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado, ... y le devuelve el balón a su compañero. Después de
	FASE FINAL	yuda a las articulaciones a moverse en todo su rango de movimiento.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida
		Saber ganar.	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe

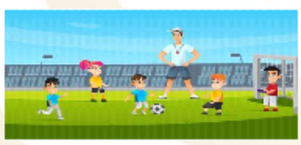
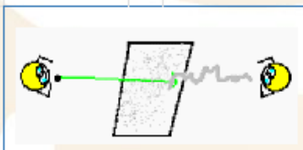
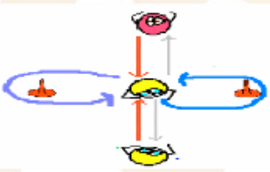
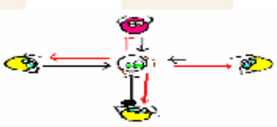
FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	El respeto por los demás.	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	11/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	No insultar al árbitro o rival, no reírte del contrario y animar a los compañeros. Es importante enseñar a los niños a que cuiden su lenguaje y se dirijan al árbitro o al contrario con educación.			SESION	5

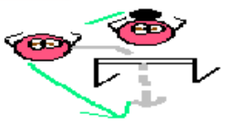
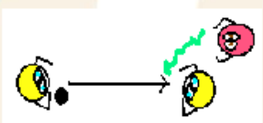
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA respeto	SENSIBILIZACION	La importancia del esfuerzo. El entrenador debe perdonar el error, pero no que los niños no se esfuercen. Esfuerzo es una palabra que no está suficientemente valorada hoy en día. Es importante que los niños aprendan el valor del esfuerzo y el fútbol puede	
		Aspectos técnicos y didácticos	CALENTAMIENTO	el jugador deberá adelantarse hacia el balón para recibir el pase, no acostumbrándose a esperarlo. Incidir en que los pases y controles se realicen con ambas piernas y sus diferentes superficies. Los pases deberán de ser variados:	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 1	Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego)	
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 2	. Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto, tal como muestra el gráfico	
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	EJERCICIO 3	Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos tal como nos indica el gráfico situado más abajo. El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y devuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase	
		EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	JUEGO	Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos según indica el gráfico adjunto, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien	
	FASE FINAL	Permite que los músculos trabajen de manera más efectiva.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va	
		La importancia del esfuerzo.	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	La importancia del esfuerzo.	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	13/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	El entrenador debe perdonar el error, pero no que los niños no se esfuercen. Esfuerzo es una palabra que no está suficientemente valorada hoy en día. Es importante que los niños aprendan el valor del esfuerzo y el fútbol puede ayudar en este sentido, porque sin esfuerzo no ganas los partidos.			SESION	6

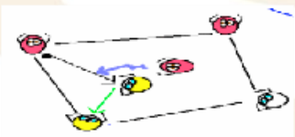
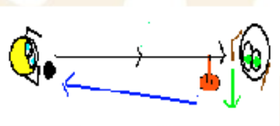
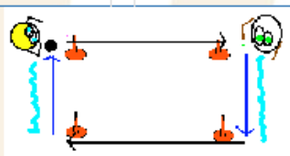
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA El trabajo en equipo	SENSIBILIZACION	El fútbol es un deporte de equipo, donde el jugador debe aprender a colocarse en función de los demás. Por ejemplo, si un compañero pierde la posición, debe ocupar su lugar. Y así aprende a confiar en que su compañero hará lo mismo por él.	
		Aspectos técnicos y didácticos	CALENTAMIENTO	es importante que los jugadores presten especial atención a la orientación del cuerpo, que será quién les marque la dirección que deseen. También se deberá hacer	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	EJERCICIO 1	Los jugadores por parejas se sitúan al lado de una valla. El jugador A lanza el balón por medio de un saque de banda por encima de la valla y su compañero B debe ir al encuentro de la pelota controlarla	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	EJERCICIO 2	Los jugadores colocados por parejas, se sitúan uno en cada cono azul y el balón en poder del jugador B. Este jugador envía el balón al espacio entre dos conos, para que su compañero A salga al encuentro del balón, lo	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	EJERCICIO 3	Individualmente con un balón, los jugadores conducen por el espacio que les hayamos delimitado, cuando se encuentren delante de un cono deben controlar la pelota (depende del control a trabajar y	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	JUEGO	Por grupos de tres jugadores, el jugador A pasa el balón hacia su compañero B quien controlará la pelota mientras que el jugador C intenta dificultar ese control o interceptar la trayectoria de la pelota antes de que esta llegue	
	FASE FINAL	rendimiento atlético debido al aumento de la	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	El estiramiento diario es la única manera de asegurarnos de que mantenemos nuestros músculos fuertes, largos, delgados y	
		Asumir responsabilidades.	RETO PROXIMA SESION	Enseñar al jugador a que sea capaz de asumir responsabilidades es una actitud fantástica para la vida. Por ejemplo, cuando un niño es	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	El trabajo en equipo.	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	15/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	El fútbol es un deporte de equipo, donde el jugador debe aprender a colocarse en función de los demás. Por ejemplo, si un compañero pierde la posición, debe ocupar su lugar. Y así aprende a confiar en que su compañero hará lo mismo por él. Es el			SESION	7

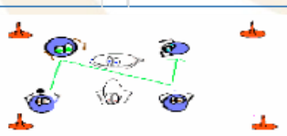
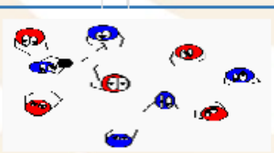
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Encajar las frustraciones	SENSIBILIZACION	Hay que aceptar que en la vida también hay decepciones. El fútbol te enseña a perder, porque antes o después pierdes. Es importante asumir la derrota de la manera más adecuada posible.	
		Situaciones básicas con balón. Control y pase.	CALENTAMIENTO	colocamos cuatro conos en cruz separados uno de otro por 12 metros. Los jugadores se distribuirán por parejas colocándose con un balón uno enfrente del otro en el lugar	
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL CONTROL ORIENTADO	EJERCICIO 1	Los jugadores por grupos de 6 jugadores se colocan tal como muestra el gráfico adjunto. Los cuatro jugadores exteriores son encargados de realizar pases y los dos jugadores interiores de controlar y devolver el pase o de	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL CONTROL ORIENTADO	EJERCICIO 2	Individualmente, cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos) deben controlar el balón y seguir conduciendo.	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL CONTROL ORIENTADO	EJERCICIO 3	balón y su compañero b se sitúa al lado de un cono. A pasa el balón hacia B quien debe controlar la pelota y orientarla para superar el cono que tiene al lado. Luego envía el balón hacia A y repetimos el ejercicio.	
		EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL CONTROL ORIENTADO	JUEGO	Similar al ejercicio anterior pero en esta ocasión en lugar de superar el cono, B debe orientar la pelota hacia el cono que el jugador tiene a su izquierda para allí pasar el balón a su compañero A. Cuando se realiza	
	FASE FINAL	Ayuda a las articulaciones a moverse en todo su rango de	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los	
		Saber ganar.	RETO PROXIMA SESION	Cuando se gana, hay que llevar con naturalidad esta situación. No pueden faltar al respeto al rival, aun venciendo por goleada.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Orden e higiene.	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO		FECHA	18/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	es básico que los niños lleven el uniforme limpio y que sean ordenados en el vestuario.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Encajar las frustraciones.	SENSIBILIZACION	hay que aceptar que en la vida también hay decepciones. El fútbol te enseña a perder, porque antes o después pierdes. Es importante asumir la derrota de la manera más adecuada posible.	
	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva con balon C/u, cada participante tiene un balon a la Voz de un nuero el selleccionado sale a tocar a u8n compañero, sin perder el control del balon, se liita el	
	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	EJERCICIO 1	Rondo El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambiaran	
	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	EJERCICIO 2	. Los 10 pases. Formaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un	
	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	EJERCICIO 3	Realizaremos un partido 5 contra 5 (las dimensiones del campo dependen del trabajo a realizar) con control obligatorio antes de realizar el pase hacia un compañero (delimitaremos	
	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	JUEGO	. El portero sin manos Los jugadores se colocan por parejas cada uno defendiendo una portería pequeña formado con conos y tienen una pelota por pareja. Los jugadores	
	FASE FINAL	flexibilidad son tan importantes como un programa de fuerza y	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	sta carga de trabajo que se coloca en los músculos de un jugador de fútbol puede causar daño muscular, descomposición y, en última instancia, dolor y tensión	
	FASE FINAL	La importancia del esfuerzo.	RETO PROXIMA SESION	El entrenador debe perdonar el error, pero no que los niños no se esfuercen. Esfuerzo es una palabra que no está	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Encajar las frustraciones	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	20/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Hay que aceptar que en la vida también hay decepciones. El fútbol te enseña a perder, porque antes o después pierdes. Es importante asumir la derrota de la manera más adecuada posible.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA El respeto por los demás	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido	
		Trabajar los controles de forma jugada - Aprender controles orientados	CALENTAMIENTO	1) Ídem, pero que el jugador con balón también se encuentre dentro de un cuadrado de idénticas dimensiones, y así puedan realizar el ejercicio simultáneamente.	
	FASE CENTRAL	EL GOLPEO CON EL PIE	EJERCICIO 1	El ultimo aspecto a destacar en los golpeos, coincide con la pierna que realiza el golpeo (pierna activa) y la pierna que sirve de apoyo (pierna pasiva) y dependiendo del tipo de golpeo	
		EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE	EJERCICIO 2	Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador. Se trata de realizar un pequeño golpeo y que el balón avance 5	
		EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE	EJERCICIO 3	Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro. En jugador A se coloca a 3 metros de la pelota y su compañero B, retine la pelota pisándola con la planta por la parte trasera del balón. El jugador ha avanza	
		EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE	JUEGO	Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los jugadores se irán	
	FASE FINAL	flexibilidad, agilidad y velocidad.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Las funciones de los estiramientos dependen en gran medida del momento en el cual se llevan a cabo	
		compañerismo	RETO PROXIMA SESION	El fútbol no es un deporte individual; aunque sea una afirmación muy obvia, a veces parece que se nos olvida en el terreno de juego. Un jugador no	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Asumir responsabilidades	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	22/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Enseñar al jugador a que sea capaz de asumir responsabilidades es una actitud fantástica para la vida. Por ejemplo, cuando un niño es elegido capitán del equipo, asume responsabilidades			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** Los valores imprescindibles para ser un buen jugador son	respeto	No basta solo con el respeto hacia el equipo, también es necesario respetar al rival. Si bien la competencia sana es lo que añade emoción al juego, nunca hay que perder la consideración con el resto de
		Trabajar la conducción de balón. -Mejorar la visión periférica.	CALENTAMIENTO	distribuimos seis porterías (formadas por conos) alrededor de un círculo imaginario, colocando un jugador más que porterías. Todos los jugadores se situarán entre los conos con
	FASE CENTRAL	EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE	EJERCICIO 1	Los jugadores se colocan por parejas uno se queda con el balón y el otro se sitúa como especie de portero entre una portería formada por conos de unos 7 metros de longitud. El jugador con el balón deberá
		EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE	EJERCICIO 2	Los jugadores colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 15 metros y al lado de cada jugador se dibuja un cuadrado de conos. Los jugadores Se pasan el balón entre ellos, según la superficie
		EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE	EJERCICIO 3	Los jugadores se colocan por grupos de tres, un grupo en cada espacio idéntico al gráfico adjunto. Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre
		EL GOLPEO CON EL PIE	JUEGO	Superficies de contacto del pie ("partes del pie") o- Empeine Frontal: Se utiliza para pases largos o potentes y tiros ya que es una superficie
	FASE FINAL	Estáticos.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los estiramientos estáticos son los más comunes e integrados en la cultura del estiramiento. Esto es así porque son muy sencillos de realizar y no
		compromiso	RETO PROXIMA SESION	Hay que ser conscientes de que, en este deporte, los jugadores dependen unos de otros. Así pues, jugar al fútbol

FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Saber ganar	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	25/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Cuando se gana, hay que llevar con naturalidad esta situación. No pueden faltar al respeto al rival, aun venciendo por goleada. Inculcar que, por muchos partidos que ganen, eso no garantiza que vayan a vencer en el siguiente. Y que la victoria se			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA disciplina	SENSIBILIZACION	Ningún jugador evoluciona si no sigue una serie de pautas y normas. Es necesario seguir ciertas directrices para poder seguir aprendiendo y mejorar tanto las técnicas como las habilidades.	
		pero quitando una portería cada vez que alguien pierda. pero	CALENTAMIENTO	El jugador que ha perdido se le mandará realizar toques de balón con ambos pies dentro de la portería hasta que acabe la siguiente partida, con lo cual una de las porterías estará ya	
	FASE CENTRAL	EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 1	El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.	
		EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 2	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar	
		EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 3	En la misma disposición anterior ahora los jugadores se siguen pasando la pelota, pero después el jugador debe sentarse en el suelo y volverse a levantar, mientras el otro jugador deberá mantener el balón el tiempo	
		EL GOLPEO DE CABEZA	JUEGO	Siguiendo este esquema se pueden introducir variedades de ejercicios, que el jugador tenga que dar una vuelta sobre si mismo, saltar una valla,... O también se puede realizar por grupos de tres (con dos	
	FASE FINAL	Dinámicos.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Es un tipo de estiramiento que cuando se utiliza, no tiene una finalidad específica de recuperación, más bien de	
		entusiasmo	RETO PROXIMA SESION	as ganas no pueden faltar nunca. El fútbol es afán, emoción. Para jugar bien hay que derrochar pasión por este deporte.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

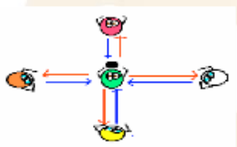
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Encajar las frustraciones	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	27/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ay que aceptar que la vida depara muchas decepciones, grandes o pequeñas. Igual que un partido de fútbol, en el que se puede perder ya que, como dicen los sabios de este deporte, el rival también juega.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva con balon C/u, cada participante tiene un balon a la Voz de un nuero el selleccionado sale a tocar a u8n compañero, sin perder el control del balon, se liita el espacio - estiramiento dinamico	
	FASE CENTRAL	EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 1	Por parejas, el jugador A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto de golpeo de cabeza. Aquí el entrenador puede explicar como se realiza y también hacer la oportunas correcciones. Se utiliza tanto	
		EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 2	Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero y este le devuelve la pelota con la cabeza realizando el golpeo correctamente tal como le hemos explicado. Este mismo ejercicio se puede realizar formando dos portería, el jugador que golpeo	
		EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 3	Formamos grupos de 5 jugadores que colocan tal como muestra el gráfico adjunto a continuación. El jugador central le pasa el balón a sus compañeros y estos le devuelven de cabeza la pelota, cuando el balón llega al primer jugador se cambian los puestos	
		EL GOLPEO DE CABEZA	JUEGO	Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero mediante un saque de banda, y el jugador B golpea el balón intentando tocar un cono que está situado entre los dos compañeros.	
	FASE FINAL	Facilitación neuromuscular propioceptiva	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Combinan movimientos pasivos y acciones musculares concéntricas e isométricas. Dentro del FNP tenemos tres	
		espeto	RETO PROXIMA SESION	No basta solo con el respeto hacia el equipo, también es necesario respetar al rival. Si bien la competencia sana es lo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Asumir responsabilidades	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	29/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	En un equipo siempre hay algún jugador que, o por su capacidad técnica o por el respeto que transmite, es el líder del vestuario. "Ser capaz de asumir responsabilidades es una actitud fantástica para la vida.			SESION	13

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA los valores imprescindibles para ser un buen jugador son...	SENSIBILIZACION	actitud La actitud es el pilar principal sobre el que se sustenta el resto de valores. Si la predisposición que se tiene es positiva, todo lo demás irá ligado a eso. Por el contrario, si no se tiene una buena actitud en los entrenamientos y el juego, no
		Aspectos técnicos y didácticos	CALENTAMIENTO	Variantes: 1) Ídem, pero con dos balones cada jugador. 2) Ídem, pero que en lugar de utilizar conos haya jugadores haciendo habilidad con balón, los cuales podrán interceptar la
	FASE CENTRAL	EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 1	Colocamos a los jugadores por parejas con un balón, el jugador A lanza la pelota contra el suelo para que rebote y su compañero B vaya a cabecear la pelota devolviéndosela a A.
		EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 2	Por parejas, el jugador B lanza un balón a su compañero A quien salta un pequeño espacio rectangular formado por conos en el suelo y golpea de cabeza..
		EL GOLPEO DE CABEZA	EJERCICIO 3	Los jugadores se colocan por grupos de tres. El jugador A actúa como portero, el jugador B remata de cabeza y el jugador C le pasa el balón para facilitar el golpeo. Los jugadores se
		EL GOLPEO DE CABEZA	JUEGO	El jugador B envía el balón hacia A para que éste le devuelva el balón hacia uno u otro lado según la dirección que haya tomado.
	FASE FINAL	estiramiento la recuperación fisiológica y perceptual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Como comentaba anteriormente, entre los diferentes efectos atribuidos encontramos: Reducción del riesgo de
		entusiasmo-humildad	RETO PROXIMA SESION	Las ganas no pueden faltar nunca. El fútbol es afán, emoción. Para jugar bien hay que derrochar pasión por este

FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ACTIVIDAD No 10

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION : PRUEBAS MOTRICES MUNICIPIO DE NIMAIMA

NIVEL: INICIACION

	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	JHOAN SANTIAGO ARIAS LAVERDE	10	25/07/2012	FUTBOL	43.5	1.42	73	87	93
2	SALETH JULIANA CUSGUEN MARCHAN	9		FUTBOL	36.7	1.41	68	76	72
3	SEBASTIAN RAMIRES ARIAS	8	28/02/2015	FUTBOL	28.7	1.32	62	63	58
4	VALERI RAMIREZ HERNANDEZ	8	13/04/2015	FUTBOL	24.2	1.20	45	53	51
5	TIAGO MATIZ CORTEZ	7	24/09/2016	FUTBOL	19.4	1.13	39	45	48
6	CHIRTOPHER VEGA SANABRIA	7	25/12/2016	FUTBOL	20.2	1.13	38	43	46
7	MARTIN FELIPE RAMIREZ ARIAS	7		FUTBOL	23.2	1.21	39	41	43
8	JULIAN CAMILO CIFUENTES BUSTOS	8	1/02/2015	FUTBOL	20.6	1.17	38	40	41
9	JHONIER SANTIAGO CUSGUEN MARCHAN	10	22/08/2012	FUTBOL	50	1.48	67	79	69
10	JUAN JOSE RAMIREZ PEDRAZA	9	3/05/2023	FUTBOL	41.5	1.38	68	67	71
11	JOEL ANZOLA FOMEUQE	7	15/06/2012	FUTBOL	23.6	1.38	42	56	41
12	IAN EMIR ARANGO HERNANDEZ	6		FUTBOL	21.8	1.15	37	43	39
13	CRISTOFER PALACIOS OLAYA	10	03-04-2013	FUTBOL	24,9	135	63	59	84
14	SAMUEL PEREZ RUIS	11	16-11-2012	FUTBOL	35,4	114	63	57	58
15	JHOAN SANTIAGO ARIAS LAVERDE	11	25-01-2012	FUTBOL	55	124	67	61	78
16	DAIRON ESTIVEN MATIZ	12	11-02-2011	FUTBOL	28,7	127	73	69	53
17	DANIEL JOSE ORDOÑES ROCHA	13	01-03-2010	FUTBOL	33	147	69	81	54
18	KALER SAMUEL ROCHA RAMIREZ	13	20-05-2010	FUTBOL	46,1	140	73	58	62
19	ISABELA RAMIREZ	10	22-05-2013	FUTBOL	33	138	72	66	63
24	JUAN JOSE RIVERA	12	05-06-2012	FUTBOL	39,1	149	69	84	83
25	CARLOVIANA ERVIÑO VILLAMIL	12	30-01-2011	FUTBOL	28,7	131	65	62	69
26	HECTOR DAVID RAMIREZ CIFUENTES	12	21-04-2011	FUTBOL	39,4	148	67	78,3	62,2
27	JHON SEBASTIAN RAMIREZ AVILA	12	31-07-2011	FUTBOL	36,5	139	64	80	97
28	JAIR EMIR ARAGON HERNANDEZ	12	15-05-2011	FUTBOL	70,4	179	62	86	89
29	JUAN DAVID MORENO OSORIO	13	10-07-2010	FUTBOL	45	163	93	62	65
30	JUAN JOSE RAMIREZ PEDRAZA	13	02-07-2010	FUTBOL	42	184	62	92	68
31	DAVID SANTIAGO CUSGUEN GUSMAN	13	09-03-2010	FUTBOL	48,5	159	65	63	72
32	DILAN ANDRES BELTRAN VILLAMIL	13	03-10-2010	FUTBOL	43	152	84	69	77
33	JUAN PABLO ALBA	15	21-08-2008	FUTBOL	67	161	69	72	59
34	MIGUEL ANGEL	16	16-12-2007	FUTBOL	43	154	68	67	64
35	YOBANY ARIAS RAMIREZ	17	10-05-2006	FUTBOL	51	165	67	89	69
36	KEINER RAMOS NIETO	17	08-04-2006	FUTBOL	49	164	75	65	68
37	DAIMER ESTIVEN CASTILLO ROCHA	15	14-12-2008	FUTBOL	55,9	176	82	68	55
38	BRAYAN ESTIVEN ROJAS RAMIREZ	14	01-03-2009	FUTBOL	44	168	83	72	71
39	JUAN FERNANDO ALBA MARTINEZ	14	08-08-2009	FUTBOL	48	178	63	77	58
40	JUAN ANDRES ARIAS MARTINEZ	14	12-02-2009	FUTBOL	46	157	72	59	74
41	JHONATAN MORALES	14	18-02-2009	FUTBOL	45	168	74	64	78
42	DANIEL BELTRAN ARIAS	16	14-11-2007	FUTBOL	24,8	176	75	69	67
43	JUAN ANDRES ARIAS	16	13-05-2007	FUTBOL	37,1	159	63	68	62
44	JEFERSON FARID MARCHAN	15	04-05-2008	FUTBOL	26,5	119	66	55	53
45	NELSON ESPINOSA	17	06-03-2006	FUTBOL	45,5	124	63	71	52
46	DUVAN MARTINEZ	17	20-10-2007	FUTBOL	52,9	126	80	58	53
47	JAILER CASTILLO	17	07-08-2006	FUTBOL	46,5	164	84	74	64
48	ALEJANDRO PAEZ RAMIREZ	17	24-08-2006	FUTBOL	39,9	170	63	78	57
49	JENIFER OTALORA MAHECHA	17	26-06-2006	FUTBOL	43,9	157	68	67	68
50	HERNANDEZ PALACIO BRANDON	14	05-08-2009	FUTBOL	42.7	164	57	62	73
51	CASTILLO MEJIA OSCAR DAVID	15	02-01-2008	FUTBOL	53.6	1,55	63	53	64
52	ZARATE TRIANA JHOAN CAMILO	15	18-10-2008	FUTBOL	47,8	1,47	61	52	62
53				FUTBOL					

INICIACION 1

PESO: 1



ALTURA:2



SALTO LARGO SIN IMPULSO:3



ESTATURA SENTADO:4



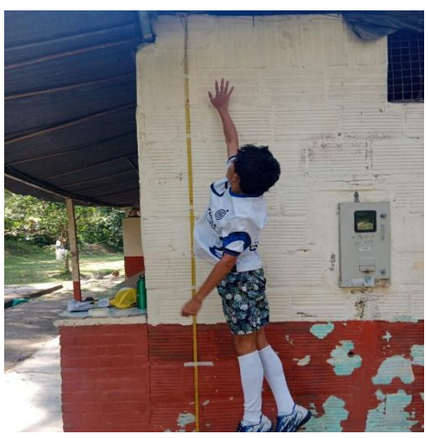
ENVERGADURA:5



PERÍMETRO CINTURA: 6



SALTO VERTICAL:7



20 METROS LISOS: 8



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INICIACIÓN 2

20 METROS LISOS:1



ALTURA:



ENVERGADURA :3



SALTO LARGO SIN IMPULSO :4



PERÍMETRO CINTURA:5



SALTO VERTICAL:6



ESTATURA SENTADO:7



PESO:8



SHUTTLE RUN 4X1:9



FUNDAMENTACIÓN

PESO:1



20 METROS LISOS:2



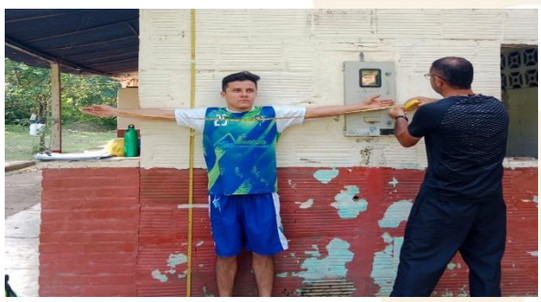
ALTURA: 3



ESTATURA SENTADO4



ENVERGADURA:5



PERÍMETRO CINTURA:6



SALTO VERTICAL:7



SALTO LARGO SIN IMPULSO:8



SHUTTLE RUN 4X10:9:



ACTIVIDAD NO 11

Municipio de Nimaima
NIT:800.094.713-8
SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL

Nimaima

HACE CONSTAR:

Que el señor, JOSÉ GUILLERMO LEON ABELLO identificado con cedula de ciudadanía No. 3237494 de Vergara, con número de contrato 468 del 2023 con objeto de trabajo: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA, presto sus servicios como INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA MODALIDAD DE FUTBOL, de forma presencial en este Municipio en el periodo comprendido entre el 01 de abril y el 30 de abril de 2023.

Cumpliendo a cabalidad con sus obligaciones contractuales.

La presente se expide a los 30 días del mes de abril de 2023, con destino al Instituto Departamental de Deportes de Cundinamarca.

En constancia firma

JULIAN JAVIER CAMPOS RODRIGUEZ
Coordinador de cultura, deportes y recreación

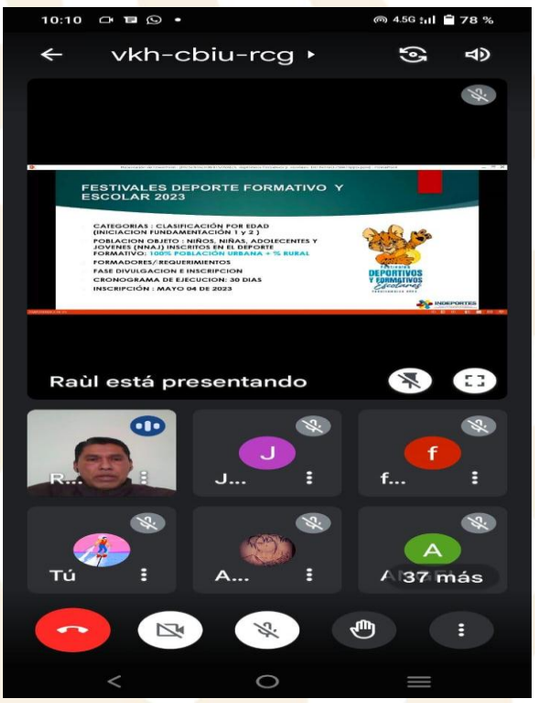
Elaboró	Coordinador deportivo municipio de Nimaima	
	Coordinador deportivo municipio de Nimaima	
Revisó	Coordinador deportivo municipio de Nimaima	
Aprobó	Secretaria de desarrollo social	
Folios	1	

ACTIVIDAD No 13

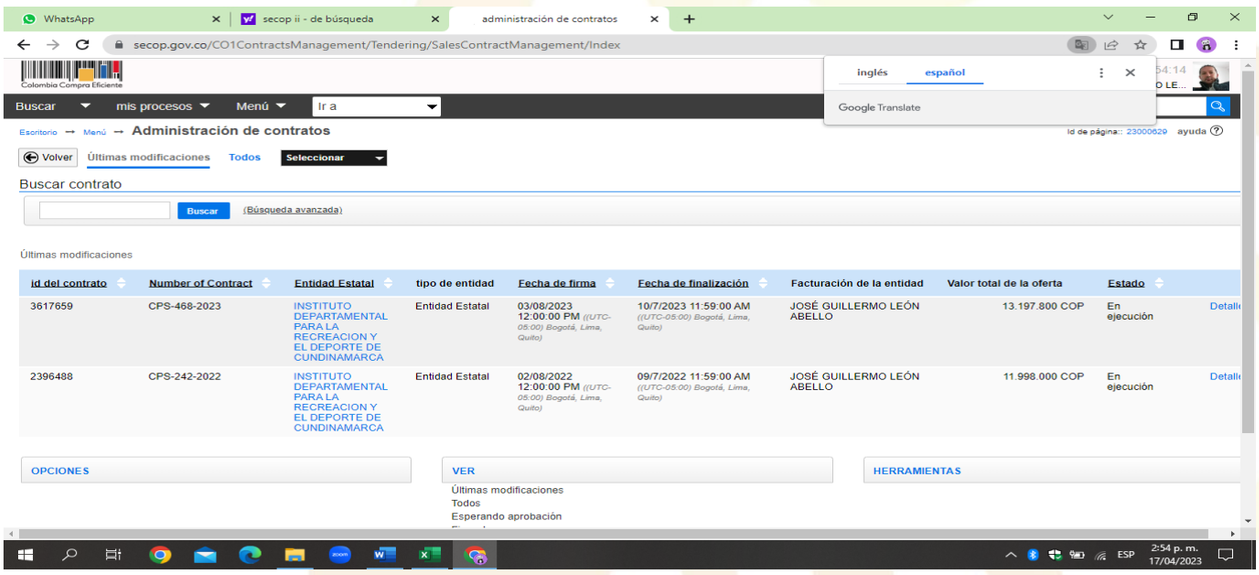








ACTIVIDAD No 15



ACTIVIDAD No 16

