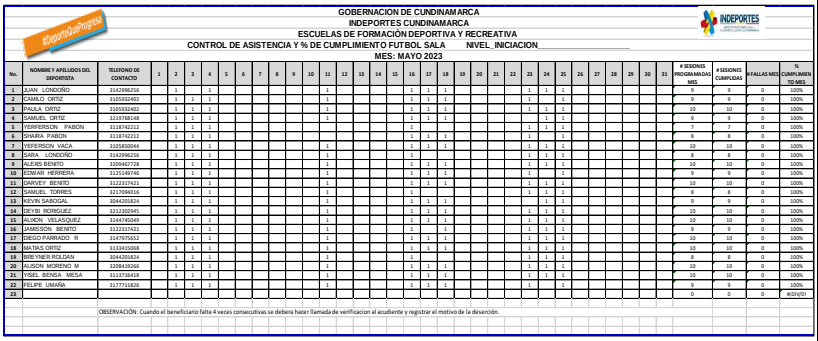
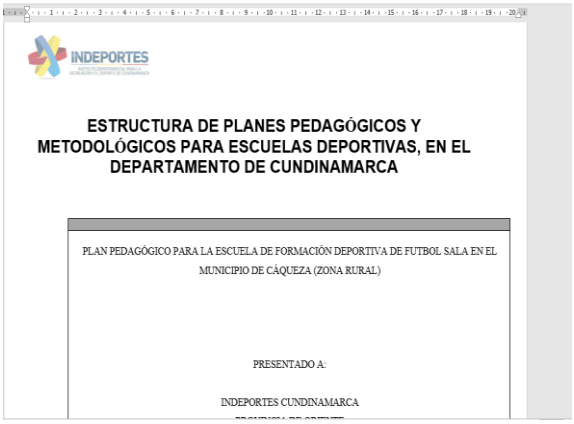
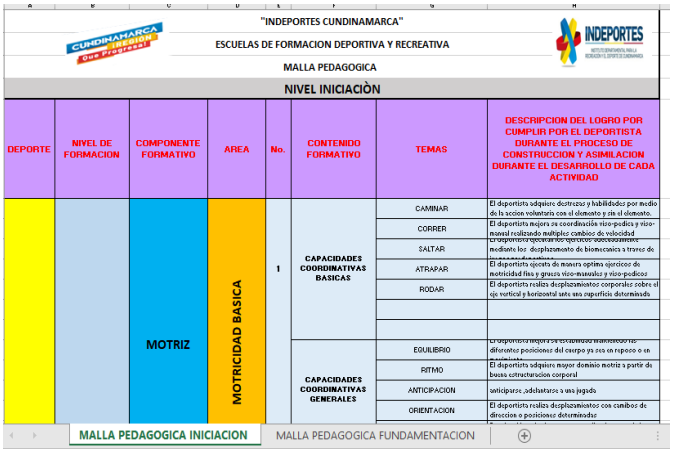
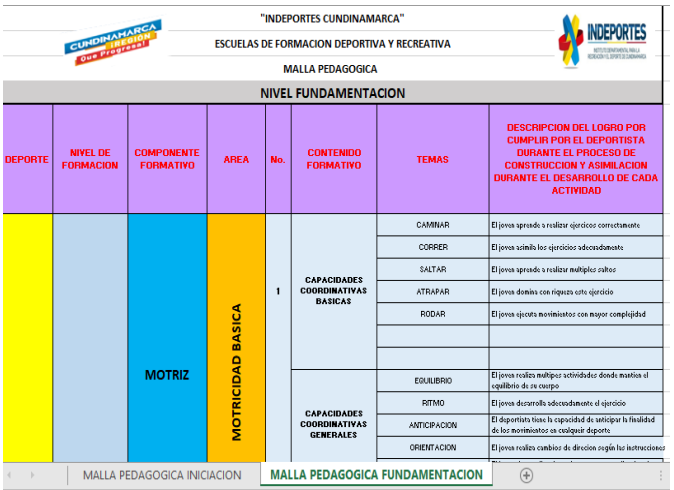
EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE MAYO - CTO 598 -2023			
Nombre del contratista	.LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO		
Número de identificación	11.411.026 de Cáqueza	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANÍA
Período informado	01/05/2023 al 30/05/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000861 10/03/2023

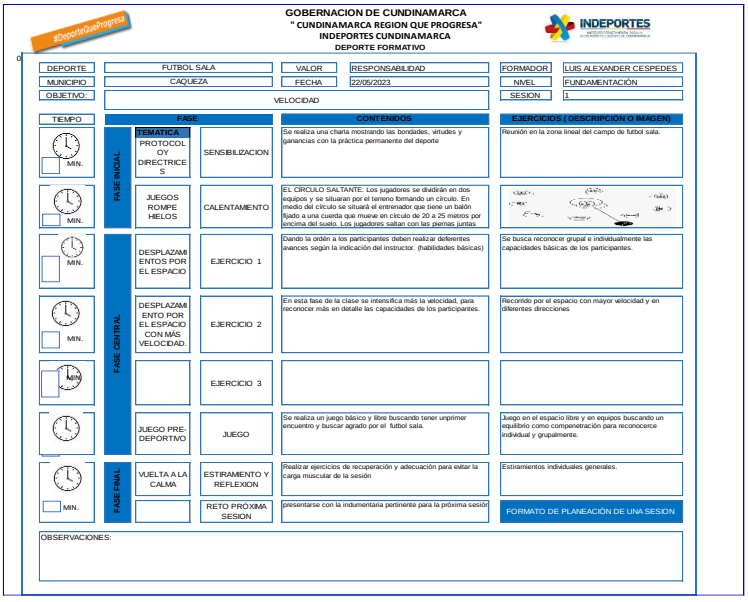
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	  
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad .	

3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 INDEPORTES ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA PLAN PEDAGÓGICO PARA LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL SALA EN EL MUNICIPIO DE CÁQUEZA (ZONA RURAL) PRESENTADO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÒN DEPORTE / NIVEL DE FORMACION / COMPONENTE FORMATIVO / AREA / No. / CONTENIDO FORMATIVO / TEMAS / DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD MOTRIZ / MOTRICIDAD BASICA / 1 / CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS CAMINAR — El deportista adquiere destreza y habilidades por medio de la accion voluntaria con el elemento y sin el elemento. CORRER — El deportista mejora su coordinación viso-podica y viso-manual realizando multiples cambios de velocidad SALTAR — El deportista ejecuta de manera optima ejercicios de motricidad fina y gruesa viso-manuales y viso-podicos ATRAPAR — El deportista realiza desplazamientos corporales sobre el eje vertical y horizontal ante una superficie determinada RODAR CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EQUILIBRIO RITMO — El deportista adquiere mayor dominio motriz a partir de bases estructuracion corporal ANTICIPACION — anticiparse ,adelantarse a una jugada ORIENTACION — El deportista realiza desplazamientos con cambios de direccion o posiciones determinadas MALLA PEDAGOGICA INICIACION / MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL FUNDAMENTACION DEPORTE / NIVEL DE FORMACION / COMPONENTE FORMATIVO / AREA / No. / CONTENIDO FORMATIVO / TEMAS / DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD MOTRIZ / MOTRICIDAD BASICA / 1 / CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS CAMINAR — El joven aprende a realizar ejercicios correctamente CORRER — El joven asimila los ejercicios adecuadamente SALTAR — El joven aprende a realizar multiples saltos ATRAPAR — El joven domina con riqueza este ejercicio RODAR — El joven ejecuta movimientos con mayor complejidad CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EQUILIBRIO — El joven realiza multiples actividades donde mantiene el equilibrio de su cuerpo RITMO — El joven desarrolla adecuadamente el ejercicio ANTICIPACION — El deportista tiene la capacidad de anticipar la finalidad de los movimientos en cualquier deporte ORIENTACION — El joven realiza cambios de direccion según las instrucciones MALLA PEDAGOGICA INICIACION / MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION

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.	**INICIACIÓN:**   **FUNDAMENTACIÓN:**  
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 FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO PROVINCIA: ORIENTE CAQUEZA CUNDINAMARCA #DeporteQueProgresa

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES							
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS		4				4									4
8 AÑOS	1			1											1
9 AÑOS	4			4											4
10 AÑOS	4			4											4
11 AÑOS	4			4											4
12 AÑOS	3			3											3
13 AÑOS	6	1		6		1									7
14 AÑOS	5	2		5		2									7
15 AÑOS	5			5											5
16 AÑOS	4	1		4		1									5
17 AÑOS	2			2											2
TOTALES	38	8		38		8									46

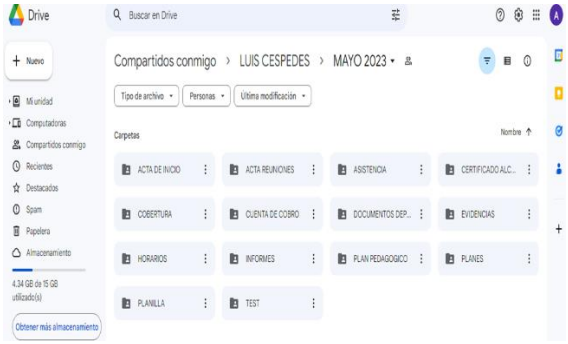
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	

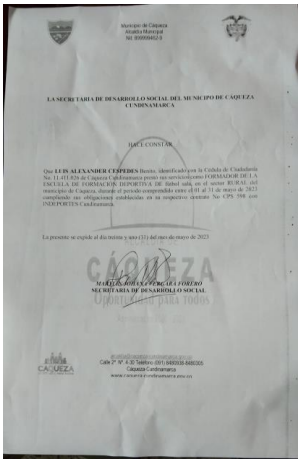
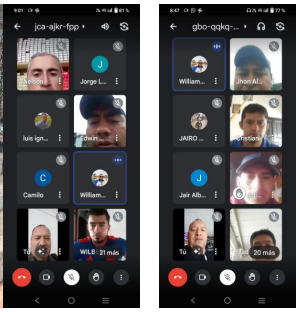
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

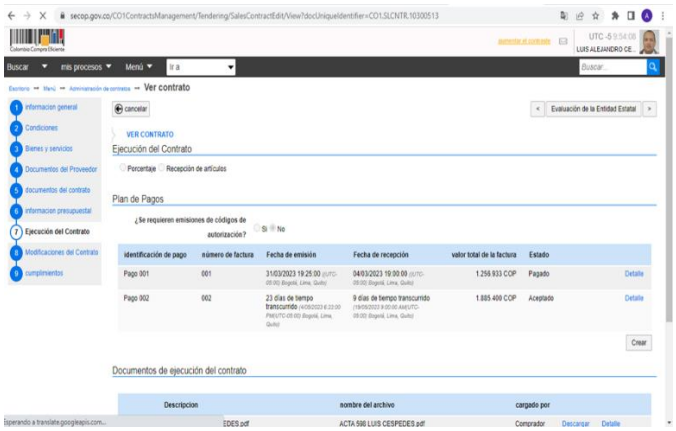
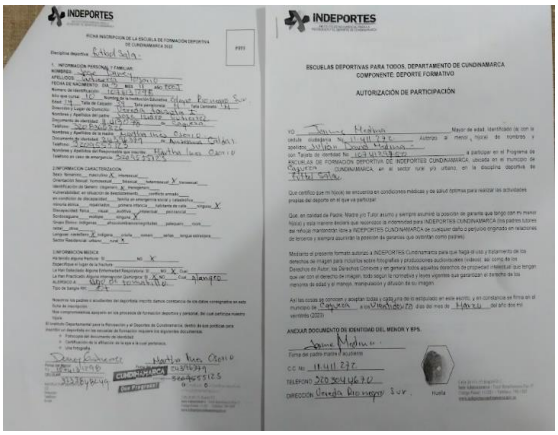
DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	22/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	VELOCIDAD			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla mostrando las bondades, virtudes y ganancias con la práctica permanente del deporte	Reunión en la zona lineal del campo de futbol sala.
MIN.		JUEGOS ROMPE HELOS	CALENTAMIENTO	EL CIRCULO SALTANTE: Los jugadores se dividirán en dos equipos y se situaran por el terreno formando un circulo. En medio del circulo se situará el entrenador que tiene un balón fijado a una cuerda que mueve en circulo de 20 a 25 metros por encima del suelo. Los jugadores saltan con las piernas juntas	
MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Dando la orden a los participantes deben realizar diferentes avances según la indicación del instructor. (habilidades básicas)	Se busca reconocer grupal e individualmente las capacidades básicas de los participantes.
MIN.		DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO CON MÁS VELOCIDAD.	EJERCICIO 2	En esta fase de la clase se intensifica más la velocidad, para reconocer más en detalle las capacidades de los participantes.	Recorrido por el espacio con mayor velocidad y en diferentes direcciones
MIN.			EJERCICIO 3		
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico y libre buscando tener unprimer encuentro y buscar agrado por el futbol sala.	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
			RETO PRÓXIMA SESION	presentarse con la indumentaria pertinente para la próxima sesión	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA** **INDEPORTES CUNDINAMARCA** **ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **PLAN MENSUAL DE CLASE** **MES:** MAYO — **MUNICIPIO:** CAQUEZA **LUGAR:** COLEGIO IED RIONEGRO SUR — **HORARIO DE PRACTICA:** 3pm a 5:30pm **NIVEL** — INICIACIÓN X — FUNDAMENTACIÓN X **CLASES** — MAYO — MAYO DESARROLLO MENSUAL AXIOLOGICO VALORES SOCIALES: RESPETO; RESPONSABILIDAD; COMPAÑERISMO; JUSTICIA; COOPERACION; LEALTAD; TRABAJO EN EQUIPO — RESPONSABILIDAD — RESPONSABILIDAD; TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES: HUMILDAD; OBEDIENCIA; AUTODISCIPLINA; PARTICIPACIÓN; PERSEVERANCIA; AUTODOMINIO; RECOMPENSA — AUTODISCIPLINA; PARTICIPACION — OBEDIENCIA; AUTODISCIPLINA; PARTICIPACION VALORES DEL CAMPISMO: EXCELENCIA; RESPETO AMISTAD; CORAJE; DETERMINACION; IGUALDAD; DETERMINACION — EXCELENCIA; RESPETO AMISTAD — EXCELENCIA; RESPETO AMISTAD PARTE INICIAL INICIO: INTRODUCCION; MOVILIDAD ARTICULAR; CALENTAMIENTO — CHARLA INICIAL; ESTATICO Y DINAMICO; TROTAR — CHARLA INICIAL; ESTATICO Y DINAMICO; TROTAR PARTE CENTRAL DESARROLLO MOTRIZ CAPACIDADES CONDICIONALES: FUERZA; VELOCIDAD; FLEXIBILIDAD; RESISTENCIA — VELOCIDAD; RESISTENCIA — FUERZA; VELOCIDAD; RESISTENCIA ELEMENTOS TÉCNICOS — DOMINIO — CONTROL ELEMENTOS TACTICOS RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION; JUEGOS TRADICIONALES; ACTIVIDADES ARTISTICAS; CIRCUITOS RECREATIVOS; FESTIVALES RECREATIVOS — CIRCUITOS RECREATIVOS — CIRCUITOS RECREATIVOS PARTE FINAL FINAL: ESTIRAMIENTO — ESTATICO Y DINAMICO — ESTATICO Y DINAMICO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) — CHARLA SOBRE APRENDIZAJE DE LA CLASE — CHARLA SOBRE APRENDIZAJE DE LA CLASE **FIRMA FORMADOR:** LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO
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.	**TETS DE VALORACIÓN:**  

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.	 LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE CAQUEZA CUNDINAMARCA HACE CONSTAR Que LUIS ALEXANDER CESPEDES Rueda, identificado(a) con la Cédula de Ciudadanía No. 11.413.XXX de Caqueza Cundinamarca presto sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE Rabel sala, en el sector RURAL del municipio de Caqueza, durante el periodo comprendido entre el 01 al 31 de mayo de 2023 cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato No CPS 598 con INDEPORTES Cundinamarca. La presente se expide al día treinta y uno (31) del mes de mayo de 2023 MARIELA ROMERO PERGALA TORERO SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL
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.	AUN NO SE EVIDENCIA EJECUCION DE LOS FESTIVALES DEPORTIVOS
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	   29 may. 2023 9:29:27 a. m.

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.	PARA ESTE MES NO SE SOLICITO EL FORMATO FUID.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	 

OBLIGACIÓN No 01

Durante el mes de marzo se inició el proceso de convocatoria para la formación de los grupos de Fútbol Sala (iniciación y fundamentación) en las veredas Rio negro Sur y Placitas del Municipio de Cáqueza Cundinamarca, con el apoyo de los presidentes de la Junta de Acción Comunal. Este proceso se encuentra abierto y se está reforzando con la divulgación de un poster en las redes sociales Facebook, WhatsApp, Instagram, también se dio información por medio de la emisora La Voz de Cáqueza.











OBLIGACIÓN No 02

INICIACIÓN:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO FUTBOL SALA NIVEL_INICIACION_____
MES: MAYO 2023

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN LONDOÑO	3142996256		1		1							1					1	1	1					1	1	1							9	9	0	100%
2	CAMILO ORTIZ	3105932402		1	1	1							1					1	1	1					1		1							9	9	0	100%
3	PAULA ORTIZ	3105932402		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1							10	10	0	100%
4	SAMUEL ORTIZ	3219768148		1	1	1							1					1	1	1						1	1							9	9	0	100%
5	YERFERSON PABON	3118742212		1	1	1												1							1	1	1							7	7	0	100%
6	SHAIRA PABON	3118742212		1	1	1												1	1	1					1		1							8	8	0	100%
7	YEFERSON VACA	3105850044		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1							10	10	0	100%
8	SARA LONDOÑO	3142996256		1	1	1							1					1							1	1	1							8	8	0	100%
9	ALEXIS BENITO	3209467728		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1							10	10	0	100%
10	EDWAR HERRERA	3125149746		1	1	1							1					1	1	1					1		1							9	9	0	100%
11	DARVEY BENITO	3122317421		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1							10	10	0	100%
12	SAMUEL TORRES	3217094016		1	1	1							1					1							1	1	1							8	8	0	100%
13	KEVIN SABOGAL	3044201824		1	1	1							1					1	1	1						1	1							9	9	0	100%
14	DEYBI RORIGUEZ	3212302945		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1							10	10	0	100%
15	ALIXON VELASQUEZ	3144745049		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1							10	10	0	100%
16	JAMISSON BENITO	3122317421		1	1	1							1					1		1					1	1	1							9	9	0	100%
17	DIEGO PARRADO R	3147975652		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1							10	10	0	100%
18	MATIAS ORTIZ	3133415068		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1							10	10	0	100%
19	BREYNER ROLDAN	3044201824		1	1	1							1					1							1	1	1							8	8	0	100%
20	ALISON MORENO M	3208419266		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1							10	10	0	100%
21	YISEL BENSA MESA	3113716418		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1							10	10	0	100%
22	FELIPE UMAÑA	3177711826		1	1	1							1					1	1	1					1		1							9	9	0	100%
23																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

FUNDAMENTACIÓN:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO FUTBOL SALA NIVEL FUNDAMENTACION_____
MES: MAYO 2023

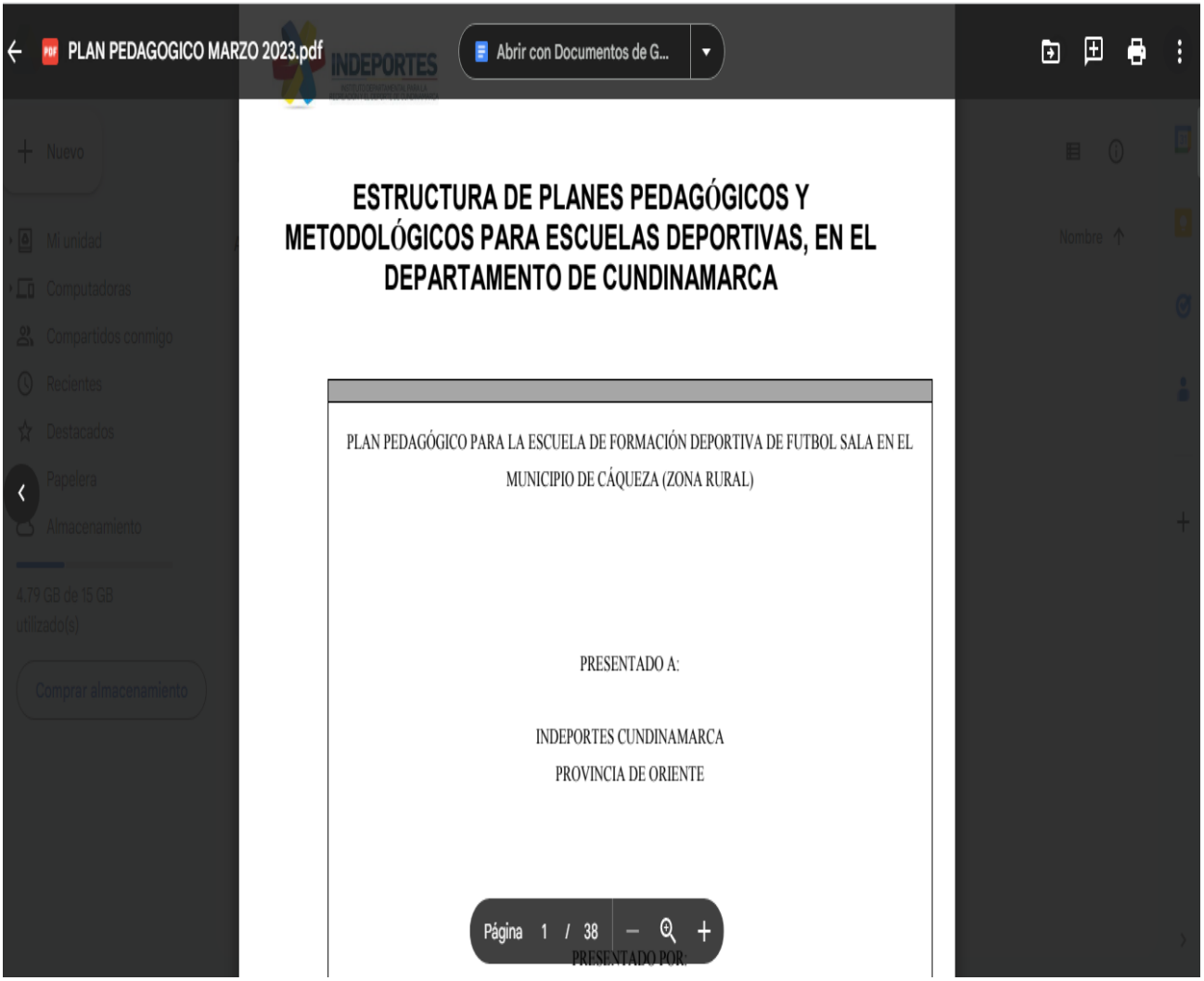
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CAMILO VELASQUEZ	3002393834		1	1								1					1	1	1					1	1	1							9	9	0	100%
2	MIGUEL VELASQUEZ	3222420531		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1							10	10	0	100%
3	EDWAR UMAÑA	3045454350		1		1													1	1						1	1							6	6	0	100%
4	CRISTIAN MEDINA	3134773738		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1							10	10	0	100%
5	SONIA ROJAS	3103437228		1	1	1							1					1	1	1						1	1							9	9	0	100%
6	HAIR HERNANDEZ	3132615351		1		1							1					1	1	1					1	1	1							9	9	0	100%
7	JULIAN MEDINA	3006918917		1	1	1							1					1	1	1					1	1								9	9	0	100%
8	YILBER GARZON	3103401823		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1							10	10	0	100%
9	VALENTINA ROJAS	3212596500		1	1	1							1					1	1	1					1	1								9	9	0	100%
10	DANIEL RODRIGUEZ	3142325730		1		1													1	1					1	1	1							7	7	0	100%
11	SANTIAGO RODRIGUEZ	3142325730		1	1	1							1					1	1							1	1							8	8	0	100%
12	BRAYAN GARZON	3103401823		1	1	1							1					1	1						1	1	1							9	9	0	100%
13	JUAN PABLO PATIÑO	3143475065		1	1	1							1					1	1	1					1		1							9	9	0	100%
14	SANTIAGO PATIÑO	3132548857		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1							10	10	0	100%
15	JOSUE CRUZ SILVA	3105896946		1		1												1		1					1		1							6	6	0	100%
16	ANDERSON PARRADO . R	3147975652		1	1	1							1					1		1					1	1	1							9	9	0	100%
17	ELKIN RODRIGUEZ	3212302945		1	1	1							1					1	1	1					1		1							9	9	0	100%
18	DANEY GUTIERREZ	3209555123		1	1	1							1					1	1						1	1	1							9	9	0	100%
19	JESUS ORTEGA	3208521495		1	1	1							1					1	1	1					1	1								9	9	0	100%
20	SARA PEREZ	3214587025		1		1							1					1		1					1	1	1										
21	CRISTIAN BALTA	3162575960		1	1	1												1	1	1					1	1	1										
22	SEBASTIAN MEDINA	3203044670		1	1	1							1					1	1	1					1	1	1										
23	SEBASTIAN CESPEDES	3014494165		1		1							1					1	1						1	1	1										
24	ANTONY ROJAS	3127884659		1		1												1	1	1					1		1							7	7	0	

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

OBLIGACIÓN No 03

PLAN PEDAGÓGICO:

https://drive.google.com/drive/folders/1R4Vm5gl2GWg39Zudjh4z8B9B4LLTJ3fu


PLAN PEDAGOGICO MARZO 2023.pdf
Abrir con Documentos de G...
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4.79 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Nombre
ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
PLAN PEDAGÓGICO PARA LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL SALA EN EL MUNICIPIO DE CÁQUEZA (ZONA RURAL)
PRESENTADO A:
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PROVINCIA DE ORIENTE
Página 1 / 38
PRESENTADO POR:

MALLA PEDAGÓGICA:

INICIACIÓN:

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	El deportista adquiere destrezas y habilidades por medio de la acción voluntaria con el elemento y sin el elemento
						CORRER	El deportista mejora su coordinación viso-pedica y viso-manual realizando multiples cambios de velocidad
						SALTAR	El deportista adquiere mayor dominio motriz a partir de buena estructuracion corporal
						ATRAPAR	El deportista ejecuta de manera optima ejercicios de motricidad fina y gruesa viso-manuales y viso-pedicos
						RODAR	El deportista realiza desplazamientos corporales sobre el eje vertical y horizontal ante una superficie determinada
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	El deportista mejora su estabilidad mantenendo las diferentes posiciones del cuerpo ya sea en reposo o en movimiento
						RITMO	El deportista adquiere mayor dominio motriz a partir de buena estructuracion corporal
						ANTICIPACION	anticiparse ,adelantarse a una jugada
						ORIENTACION	El deportista realiza desplazamientos con cambios de direccion a posiciones determinadas
						DIFERENCIACION	Permite al jugador lograr una coordinacion y movimientos precisos individuales según la modalidad deportiva
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	El deportista mejora sus habilidades manteniendo las diferentes posiciones del cuerpo ya sea en reposo o en movimiento
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	Movimiento determinado que hace el deportist al desarrollar cualquier deporte.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	Se realiza con el proposito de enseñar la ejecucion correcta de los ejercicios
						FUERZA RESISTENCIA	El deportista es capaz de realizar ciclos repetitivos a partir de intervalos de tiempo
						FUERZA MAXIMA	Es la mayor fuerza que los musculos pueden desarrollar en cada movimiento
						FUERZA EXPLOSIVA	El deportista desarralla su mayor cantidad de fuerza en el menor tiempo posible contribuyendo a su desempeño deportivo
						FUERZA HIPERTROFIA	Es la fuerza que utiliza el deportista a realizar un movimiento
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	El deportista tiene la capacidad de realizar actividades físicas de intensidad leve durante el mayor tiempo.
						ANAEROBICA	El deportista tiene la capacidad de ejecutar actividades físicas de corta duracion y de mayor intensidad
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	El deportista mejora su flexibilidad por medio de trabajos especificos
						ASISTIDA	El deportista desarrolla la flexibilidad a través de juegos predeportivos y ludicos mejorando la eficiencia del movimiento
						RESISTIDA	
						BALISTICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1			
				2			
				3			
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	FECHA DE CREACION	El deportista aprende sobre la historia del deporte
						FUNDADOR Y PAIS DE ORIGEN	El deportista participa en la construccion de sus conocimentos
						COMO INICIO EL FUTBOL DE SALON EN COLOMBIA	El deportista crea interes en conocer el surgimiento y los pioneros de la disciplina deportiva
				2	REGLAMENTACION	DURACION DE JUEGO	El deportista tiene la capacidad de diferenciar los tiempos y periodos de juego
						FALTAS	El deportista tiene la capacidad de diferenciar los tiempos y periodos de juego
						SANCIONES	El deportista comprende el como actuar a cada una de las acciones de juego
						INDUMENTARIA	El deportista comprende la importancia de la indumentaria en el campo de juego
						AREA DEL CAMPO DE JUEGO	El deportista conoce las dimensiones del area de juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						FAIR PLAY	El deportista comprende el buen uso de los valores deportivos y el su buen compartamiento
						MOTIVACION	El deportista comprende que la motivacion es el objetivo a la superacion personal y deportiva
						IDENTIDAD DEL DEPORTE	El deportista construyo sus bases y fortalece los lazos con el y el deporte
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	El deportista adquiere y pone buenas conducta fuera y dentro de las sesiones de entrenamiento
						RESPONSABILIDAD	El deportista comprende el valor de asistir a los entrenamientos y el entorno que lo rodea
						TRABAJO EN EQUIPO	El deportista crea afinidad para ejecutar cada una de las actividades de manera participativa
						PARTICIPACION	El deportista realiza cada una de las actividades con buena actitud y disposicion
						COMPAÑERISMO	El deportista crea relaciones interpersonales e intrapersonales y aprende la resolucion de problemas
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista acata las indicaciones y sugerencias de higiene personal
						ALIMENTACIÓN	El deportista comprende la importancia de una buena alimentacion la cual contribuye en el desarrollo deportivo y
						PRESENTACION PERSONAL	El deportista posee una buena presentacion personal y hace uso adecuado de su vestimenta para el proceso formativo
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista acata las indicaciones en pro de su bienestar integral
						EJERCICIO FISICO	El deportista interpreta los beneficios que trae consigo la actividad fisica
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El deportista ejecuta las actividades en constante motivacion evidenciando buena actitud
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	l deportista comprende que a partir de sus esfuerzos evidencia su progresion deportiva
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El deportista desarrolla las actividas según las indicaciones del formador
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El deportista es tolerante y respetuoso en cada encuentro deportivo y sesion de entrenamiento
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ENCUENTROS DEPORTIVOS	Los deportista interactua de los juegos con los compañeros de m
						JUEGOS SIMPLIFICADOS	Los deportista aprende a compartir con los participantes
						BALON MANO	Los deportista interactuan de manera activa y participativa en el
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	Los deportista participan de la actividades de rondas de manera
						PONCHADOS	El deportista se siente agusto y aprovecha del juego para su des
						POLICIA Y LADRONES	El deportista desarrolla sus habilidades y destrezas en tiempos y
						YERMIS	El deportista explora y mejora su lateralidad mediante el desarro
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURAS	El deportista participa activamente en pro de su motricidad fina
						MANUALIDADES	El deportista desarrolla su imaginacion mediante vivencias arou
						DANZA	El deportista es capaz de seguir un ritmo musical y su ubicación
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
						CIRCUITO POLIMOTOR	El deportista participa de las activades mejorando su acervo mot
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DIA DE LA ACTIVIDAD FISICA	El deportista participan en cada uno de los eventos de Indportes
						FESTIVAL DE HABILIDADES	El deportista desarrolla actividades de competencia para gener
						FESTIVAL DEPORTIVO	El deportista pone en evidencia todo lo aprendido en las sesione

FECHA DE ENTREGA	15 de marzo del 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO
MUNICIPIO	CAQUEZA

FUNDAMENTACIÓN:

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	El joven aprende a realizar ejercicios correctamente
						CORRER	El joven asimila los ejercicios adecuadamente
						SALTAR	El joven aprende a realizar multiples saltos
						ATRAPAR	El joven domina con riqueza este ejercicio
						RODAR	El joven ejecuta movimientos con mayor complejidad
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	El joven realiza multipes actividades donde mantien el equilibrio de su cuerpo
						RITMO	El joven desarrolla adecuadamente el ejercicio
						ANTICIPACION	El deportiata tiene la capacidad de anticipar la finalidad de los movimientos en cualqueir deporte
						ORIENTACION	El joven realiza cambios de direcion según las instrucciones
						DIFERENCIACION	El joven desarrolla adecuadamente su coordinacion de movimiento de cada parte de su cuerpo.
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	El joven reacciona de manera apropiada a las señales de cualquier actividad
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	Movimiento determinado que hace el deportist al desarrollar cualquier actividad o deporte.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	Se realiza con el proposito de enseñar la ejecucion correcta de los ejercicios
						FUERZA RESISTENCIA	El joven ejecuta el ejercicio sactisfactoriamente
						FUERZA MAXIMA	Es la mayor fuerza que realiza los musculos al desarrollar cualquier ejercicio o actividad
						FUERZA EXPLOSIVA	El joven aprende a rematar el balon fuerte en direccion a porteria
						FUERZA HIPERTROFIA	Es la fuerza que utiliza el deportista a realizar un movimiento
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	El deportista tiene la capacida de realizar actividades fisicas de intensidad leve durante el mayor tiempo
						ANAEROBICA	El joven realiza repeticiones de distancia en menor tiempo
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	El deportista realiza actividades de derplazamiento y translado de un lugar a otro con el elemento y sin el
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	El joven realiza cada uno de los momentos de elongacion muscular
						ASISTIDA	Etre compañeros se ayuda a realizar los ejercicios lo cual permite mejorar los movimientos.
						RESISTIDA	El joven ejecuta el ejercicio sactisfactoriamente sin causar una lesion-
						BALISTICA	Tecnica de estiramiento que consiste de un movimiento o actividad muscular
		TECNICO	DESTREZAS				
				1			El joven asimila los ejercicos de pase con borde interno
						PASES	El joven aprende hacer pases con borde externo
							El joven realiza adeacudamente el paste con parte interna y su debido control
							El joven ejecuta adecuadamente golpear el balón con la parte del empeine de cada perfil
				2			
							El joven realiza los circuitos transportando el balon
						CONDUCCION	El joven transporta el balón de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie
							El joven supera y domina adecuadamente el ejercicio con varias sesiones
							El joven supera a traves de repeticiones los obstaculos adquiriendo dominio y motivacion
				3			
							El joven realiza cambios de velocidad y direccion para eludir un obstaculo
						REGATE	El joven realiza fintas eludiendo adversarios
							El joven realiza fintas eludiendo obstaculos
							El joven ejecuta fintas eludiendo adversarios
				4			
							El joven asimila y aprende como debo golpear el balón con el pie
						TIRO A PORTERIA O REMATE	El joven realiza remates con la cabeza a porteria
							El joven realiza disparos a porteiria alternando los pies
							El joven remata en diferentes direcciones con el pie tumbando los conos
				5			
							El joven recibe el balon y lo deja en movimiento para continuar con una trayectoria
						CONTROL	El joven recibe el balon y lo deja absolutamente parado
							El joven logra dominar el ejercicio a traves de repeticiones
							El joven aprende a dominar y contralar el balón adecuadamente
		TEORICO					
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN Y FUNDADOR	El joven participa en la construccion de su conocimiento
						PRIMER CAMPEONATO	El joven aprende según el deporte
						DEPORTES QUE SE ARTICULAN	El joven comprende que modalidades deportivas estan articuladas a la disciplina
				2	REGLAMENTACION	FALTAS	El joven comprende los tipos de faltas y el como actuar
						SANCIONES	El joven identifica los tipo de infracciones
						INDUMENTARIA	El joven identifica la indumentaria pertinente al juego
						TIEMPOS	El deportista complementa sus conocimientos
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						FAIR PLAY	El joven aprende sobre el respoto de las reglas de juego
						SISTEMA DE JUEGO	El joven comprende la importancia del sistema de juego
						LESIONES	El joven complementa sus conocimientos previos
						IDENTIDAD DEL DEPORTE	El joven identifica su rol como deportista
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO				
				1	VALORES	COMPAÑERISMO	El joven es sociable con sus demas compañeros
						PARTICIPACION	El joven realiza cada una de las acividades de la mejor forma
						TRABAJO EN EQUIPO	El joven participa en actividades colectivas o grupales
						RESPETO	El deportista crea relaciones interpersonales de manera respetuosa
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El joven acata las indicaciones y sugerencicias de higiene personal
						ALIMENTACIÓN	El joven comprende la importanca de llevar una alimentacion saludable
						PRESENTACION PERSONAL	El joven acata las sugerencias sobre su presentacion personal
						DESCANSO Y SUEÑO	El joven acata las indicaciones en pro de su bienestar
						EJERCICIO FISICO	El joven crea cociencia de la importancia de realizar cualquier tipo de actividad fisica
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El joven participa de manera activa y entusiasta en cada sesion
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El joven identifica la importancia de su esfuerzo en su proceso de formacion
						RECOMPENSA	El joven realiza una calificacion propia como deportista y persona
						AUTOESTIMA	El joven se da valor como deportista y persona
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El joven acata las indicaciones en cada uno de los ejercicio
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El joven es tolerante y respetuoso en cada encuentro deportivo
						AUTORREGULACION	El joven controla sus emociones mediante actividades grupales
						AUTOMOTIVACION	Los jovenes determinan la importancia de la confianza en si mismo
						AUTOCONOCIMIETO	El joven controla sus emociones en situaciones de juego
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS				
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	RELAMPAGOS	El joven es competitivo y respetuoso en la actividad
						TREKKING	El joven aprende a partir de una actividad fisica diferente
						INTER-VEREDALES	El joven aprende a compartitir con niños de otras veredas
						INTER-ESCUELAS	El joven participa de manera entusiasta en cada juego
				2	JUEGOS TRADICIONALES	BEISBOL PIE	El joven participa activamente en la actividad
						CARRERA DE COSTALES	El joven realiza la actividad de manera competitiva
						YERMIS	El niño explora nuevas formas de movimeintos
						LA LLEVA	El niño desarrolla sus capacidades condicionales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	El joven adquiere conocimientos del deporte
						HISTORIETAS	El joven ejecuta la actividad de la mejor manera
						ACTUACION	El joven representa e imita a personas
						DANZA	El joven participa en cada una de las actividades
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO POLIMOTOR	El joven participa con buena actitud
						CIRCUITO MILITAR	El joven pone en evidencia sus habilidades y destrezas
						CIRCUITO DE JUEGO	El joven se integra con cada uno de sus compañeros
						MACH DEPORTIVO	El joven realiza la actividad de manera competitiva
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DIA DE LA ACTIVIDAD FISICA	El joven se incentiva a realizar actividad fisica
						FESTIVAL DE HABILIDADE	El joven explora nuevas formas de movimiento
						FESTIVAL DEPORTIVO	El joven pone en practica sus habilidades y destrezas
						FESTIVAL COOPERATIVO	El joven crea lazos de amistad y respeto

FECHA DE ENTREGA	mar-23
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO
MUNICIPIO	CAQUEZA

HORARIOS:

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL SALA
MUNICIPIO: CAQUEZA
NOMBRE DEL FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACION
8:00 AM A 12; 00 AM	GRUPO			INICIACION					
	SEDE DE TRABAJO			ESCUELA PLACITAS					
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
3:00P.M. A 5 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	COLEGIO RIO NEGRO SUR	COLEGIO RIO NEGRO SUR		COLEGIO RIO NEGRO SUR				
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR									

OBLIGACIÓN No 4

TEMAS DE TRABAJO MES DE MAYO

NIVEL	CONTENIDO FORMATIVO	SUB TEMAS
GRUPO		
INICIACION	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOMPLAMIENTO - REACCION
GRUPO		
INICIACION	CONDUCCION	INDIVIDUAL INTERACTIVA
GRUPO		
FUNDAMENTACION	CAPACIDADES COORDINATIVAS	RITMO - REACCION
GRUPO		
FUNDAMENTACON	CONDUCCION	SUPERFICIE DE CONTACTO

OBLIGACIÓN No 5

INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO PROVINCIA: ORIENTE CAQUEZA CUNDINAMARCA															
NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS		4				4									4
8 AÑOS	1			1											1
9 AÑOS	4			4											4
10 AÑOS	4			4											4
11 AÑOS	4			4											4
12 AÑOS	3			3											3
13 AÑOS	6	1		6		1									7
14 AÑOS	5	2		5		2									7
15 AÑOS	5			5											5
16 AÑOS	4	1		4		1									5
17 AÑOS	2			2											2
TOTALES	38	8		38		8									46

OLIGACIÓN No 6







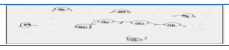


OBLIGACIÓN No 7

INICIACIÓN:

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

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	2/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	LIZAR UNA DESCRIPCIÓN E INTEGRACIÓN Y COMIENZO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE VOLEIB			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una introducción del proceso de la escuela de formación naciente de futbol sala, recalcando en la adquisión de compromisos responsabilidades, derechos y deberes.	Se reune a al población a intervenir en la circunferencia de la cancha y se socializa la intención del programa en la escuela de formación.
MIN.		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LA CADENA: Los participantes se desplazan libremente por el espacio mientras uno de sus compañeros empieza a realizar la labor de crear una cadena tocando uno a uno, de los cuales los demás deben evitar ser tocados para no unirse a la cadena.	
MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Dando la ordén a los participantes deben realizar deferentes avances según la indicación del instructor. (habilidades básicas)	Se busca reconocer grupal e individualmente las capacidades básicas de los participantes.
MIN.		DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO CON MÁS VELOCIDAD.	EJERCICIO 2	En esta fase de la clase se intensifica más la velocidad, para reconocer más en detalle las capacidades de los participantes.	Recorrido por el espacio con mayor velocidad y en diferentes direcciones
MIN.			EJERCICIO 3		
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico y libre buscando tener unprimer encuentro y buscar agrado al futbol sala.	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
			RETO PRÓXIMA SESION	presentarse con la indumentaria pertinente para la próxima sesión	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

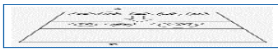
DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	2/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se empieza la sesión con una charla resaltando la importancia de la práctica deportiva, el respeto por si mismo y por demás y se recalca en siempre tener una bueba actitud frente a diferentes situaciones	Parados en la circunferencia, separados equidistantemente y teniendo el control visual del grupo.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	BLANCO-NEGRO El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.	
	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Circuito básico de desplazamientos en el espacio.	El participante rea liza una serie de recorridos, incrementando la carga de velocidad progresivamente.
		CONDUCCION	EJERCICIO 2	Se realizo ejercicios de conduccion y pase de balon	El participante realiza manejo de balon con velocidad, teniendo como obstáculo conos en la media cancha .
		RECUPERACIÓN	EJERCICIO 3	Se realizan una serie de ejercicios para normalizar la carga en la serie anterior de desplazamientos por el espacio con obstáculo	Recuperación respiratoria.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego por equipos	Juego predeportivo.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
			RETO PRÓXIMA SESION	Realizar conduccion de balon para perfeccionar la técnica.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	VERACIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	3/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	MEJORAR Y PERFECCIONAR EL SALTO VERTICAL CON ELEMENTO.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una organización rentangular y los participantes comparten sus expectativas dentro de la escuela de futbol sala.	En formación retangular cada participante toma la palabra libremente y comparte sus puntos de vista dentro de la escuela de formación deportiva.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LAS LIEBRES, LOS PERROS Y EL CAZADOR Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre.	
	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	Se realizo ejercicios de conduccion y pase de balon, mejorando la técnica con las indicaciones que realiza el instructor.	En esta primera etapa se busca corregir y potencializar el pegue de balon a la porteria.
		RECUPERACION	EJERCICIO 2	Se recuperán gradual y cadensiadamente a los participantes realizando desplazamienots en el espacio caminando	Desplazaminetos en el espacio caminando.
		REMATE	EJERCICIO 3	Se realizan tiros a la porteria para empezar a mejorar la tecnica	Realizar varios intentos a la porteria por participante.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Juego básico	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y manejo de la respiración.
			RETO PRÓXIMA SESION	Relizar conduccion de balon mejorando la posición y técnica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	8/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	VELOCIDAD			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla mostrando las bondades, virtudes y ganancias con la práctica permanente del deporte	Reunión en la zona lineal del campo de futbol sala.
MIN.		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	EL CÍRCULO SALTANTE: Los jugadores se dividirán en dos equipos y se situaran por el terreno formando un círculo. En medio del círculo se situará el entrenador que tiene un balón fijado a una cuerda que mueve en círculo de 20 a 25 metros por encima del suelo. Los jugadores saltan con las piernas juntas	
MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Dando la orden a los participantes deben realizar deferentes avances según la indicación del instructor. (habilidades básicas)	Se busca reconocer grupal e individualmente las capacidades básicas de los participantes.
MIN.		DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO CON MÁS VELOCIDAD.	EJERCICIO 2	En esta fase de la clase se intensifica más la velocidad, para reconocer más en detalle las capacidades de los participantes.	Recorrido por el espacio con mayor velocidad y en diferentes direcciones
MIN.			EJERCICIO 3		
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico y libre buscando tener unprimer encuentro y buscar agrado por el futbol sala.	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evtar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
			RETO PRÓXIMA SESION	presentarse con la indumentaria pertinente para la próxima sesión	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

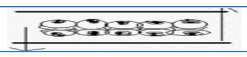
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	9/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se empieza la sesión con una charla resaltando la importancia de la práctica deportiva, el respeto por si mismo y por demás y se recalca en siempre tener una bueba actitud frente a diferentes situaciones	Parados en la circunferencia, separados equidistantemente y teniendo el control visual del grupo.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LA FILA QUE SE EMPUJA: Dos filas con los jugadores colocados espalda contra espalda y con los brazos entrelazados, se colocan en medio de un pasillo de cuatro a cinco metros de anchura e intentan, después de una señal, empujar al equipo contrario más allá de la línea lateral.	
	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Circuito básico de desplazamientos en el espacio.	El participante rea liza una serie de recorridos, incrementando la carga de velocidad progresivamente.
		CONDUCCION	EJERCICIO 2	Se realiza ejercicios de conduccion y pase de balon	El deportista realiza manejo de balon con velocidad, teniendo obstáculo en la media cancha .
		RECUPERACIÓN	EJERCICIO 3	Se realizan una serie de ejercicios para normalizar la carga en la serie anterior de desplazamientos por el espacio con obstáculo	Recuperación respiratoria.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego por equipos	Juego predeportivo.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evtar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
			RETO PRÓXIMA SESION	Se reune el grupo, se le hace una charla, como le parecio la clase	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	VERACIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	MEJORAR Y PERFECCIONAR EL SALTO VERTICAL CON ELEMENTO.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una organización rentangular y los participantes comparten sus expectativas dentro de la escuela de futbol sala	En formación retangular cada participante toma la palabra libremente y comparte sus puntos de vista dentro de la escuela de formación deportiva.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	BALÓN VIAJERO: Formaremos un círculo con todos los jugadores. Entre jugador y jugador estableceremos una separación de unos 3 metros. Un jugador se colocará en el exterior del círculo. Los jugadores que están situados en círculo se pasan un balón, en el sentido de las agujas del reloj, uno tras	
	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	Trasportar el balon de un lado a otro del campo utilizando diferentes partes del pie mejorando la técnica con las indicaciones que realiza el instructor.	En esta primera etapa se busca corregir y potencializar el su habilidad de manejar el balon.
		RECUPERACIÓN	EJERCICIO 2	Se recuperán gradual y cadensiadamente a los participantes realizando desplazamienots en el espacio caminando	Desplazaminetos en el espacio caminando.
			EJERCICIO 3		
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Juego básico	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evtar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y manejo de la respiración.
			RETO PRÓXIMA SESION	Relizar conduccion de balon con varias partes del pie, mejorando técnica.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

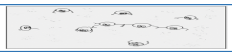
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	LIZAR UNA DESCRIPCIÓN E INTEGRACIÓN Y COMIENZO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE VOLEIB			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una introducción del proceso de la escuela de formación naciente de voleibol, recalcando en la adquisión de compromisos responsabilidades, derechos y deberes.	Se reune a al población a intervenir en la circunferencia de la cancha y se socializa la intención del programa en la escuela de formación.
MIN.		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LA CADENA: Los participantes se desplazan libremente por el espacio mientras uno de sus compañeros empieza a realizar la labor de crear una cadena tocando uno a uno, de los cuales los demás deben evitar ser tocados para no unirse a la cadena.	
MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Dando la ordén a los participantes deben realizar deferentes avances según la indicación del instructor. (habilidades básicas)	Se busca reconocer grupal e individualmente las capacidades básicas de los participantes.
MIN.		DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO CON MÁS VELOCIDAD.	EJERCICIO 2	En esta fase de la clase se intensifica más la velocidad, para reconocer más en detalle las capacidades de los participantes.	Recorrido por el espacio con mayor velocidad y en diferentes direcciones
MIN.			EJERCICIO 3		
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico y libre buscando tener unprimer encuentro y buscar agrado por el futbol sala.	Juego en el espacio libre y en equipos buscando una igualda como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASEFINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
			RETO PRÓXIMA SESION	presentarse con la indumentaria pertinente para la próxima sesión	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	16/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se empieza la sesión con una charla resaltando la importancia de la práctica deportiva, el respeto por si mismo y por demás y se recalca en siempre tener una bueba actitud frente a diferentes situaciones	Parados en la circunferencia, separados equidistantemente y teniendo el control visual del grupo.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	BLANCO-NEGRO El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.	
	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Circuito básico de desplazamientos en el espacio.	El participante rea liza una serie de recorridos, incrementando la carga de velocidad progresivamente.
		CONDUCCION	EJERCICIO 2	Se realiza ejercicios de conduccione y pases de balon	El deportista realiza manejo de balon con velocidad, teniendo obstaculo en la media cancha .
		RECUPERACIÓN	EJERCICIO 3	Se realizan una serie de ejercicios para normalizar la carga en la serie anterior de desplazamientos por el espacio con obstáculo	Recuperación respiratoria.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego por equipos	Juego predeportivo.
	FASEFINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
MIN.			RETO PRÓXIMA SESION	Realizar manejo de balon utilizando diferentes partes del pie para perfeccionar la técnica.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	VERACIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	MEJORAR Y PERFECCIONAR EL SALTO VERTICAL CON ELEMENTO.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una organización rentangular y los participantes comparten sus expectativas dentro de la escuela de futbol sala	En formación retangular cada participante toma la palabra libremente y comparte sus puntos de vista dentro de la escuela de formación deportiva.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LAS LIEBRES, LOS PERROS Y EL CAZADOR Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre.	
	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	Transportar el balon de una zona a otra de campo utilizando diferentes partes del pie mejorando la técnica con las indicaciones que realiza el instructor.	En esta primera etapa se busca corregir y potencializar el vertical sin elemento.
		RECUPERACIÓN	EJERCICIO 2	Se recuperán gradual y cadensiadamente a los participantes realizando desplazamienots en el espacio caminando	Desplazaminetos en el espacio caminando.
			EJERCICIO 3		
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Juego básico	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y manejo de la respiración.
MIN.			RETO PRÓXIMA SESION	Relizar manejo de balon utilizando diferentes partes del pie para perfeccionar la técnica .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBO SALA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	VELOCIDAD			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGÉN)
MIN.	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla mostrando las bondades, virtudes y ganancias con la práctica permanente del deporte	Reunión en la zona lineal del campo de futbol sala.
MIN.	FASE INICIAL	JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	EL CÍRCULO SALTANTE: Los jugadores se dividirán en dos equipos y se situaran por el terreno formando un círculo. En medio del círculo se situará el entrenador que tiene un balón fijado a una cuerda que mueve en círculo de 20 a 25 metros por encima del suelo. Los jugadores saltan con las piernas juntas	
MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Dando la ordén a los participantes deben realizar deferentes avances según la indicación del instructor. (habilidades básicas)	Se busca reconocer grupal e individualmente las capacidades básicas de los participantes.
MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO CON MÁS VELOCIDAD.	EJERCICIO 2	En esta fase de la clase se intensifica más la velocidad, para reconocer más en detalle las capacidades de los participantes.	Recorrido por el espacio con mayor velocidad y en diferentes direcciones
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
	FASE CENTRAL	JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico y libre buscando tener unprimer encuentro y buscar agrado por el futbol sala	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
	FASE FINAL		RETO PRÓXIMA SESION	presentarse con la indumentaria pertinente para la próxima sesión	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

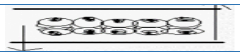
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	23/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGÉN)
	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se empieza la sesión con una charla resaltando la importancia de la práctica deportiva, el respeto por si mismo y por demás y se recalca en siempre tener una bueba actitud frente a diferentes situaciones	Parados en la circunferencia, separados equidistantemente y teniendo el control visual del grupo.
	FASE INICIAL	JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LA FILA QUE SE EMPUJA: Dos filas con los jugadores colocados espalda contra espalda y con los brazos entrelazados, se colocan en medio de un pasillo de cuatro a cinco metros de anchura e intentan, después de una señal, empujar al equipo contrario más allá de la línea lateral.	
	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Circuito básico de desplazamientos en el espacio.	El participante rea liza una serie de recorridos, incrementando la carga de velocidad progresivamente.
	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 2	Se realiza ejercicio de conduccion y pase de balon	Los deportista manejan el balon con velocidad, teniendo como obstáculo conos en la media cancha .
	FASE CENTRAL	RECUPERACIÓN	EJERCICIO 3	Se realizan una serie de ejercicios para normalizar la carga en la serie anterior de desplazamientos por el espacio con obstáculo	Recuperación respiratoria.
	FASE CENTRAL	JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego por equipos	Juego predeportivo.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
	FASE FINAL		RETO PRÓXIMA SESION	Realizar conduccion de balon utilizando diferentes partes del pie	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	VERACIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	MEJORAR Y PERFECCIONAR EL SALTO VERTICAL CON ELEMENTO.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGÉN)
	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una organización rentangular y los participantes comparten sus expectativas dentro de la escuela de futbol sala.	En formación retangular cada participante toma la palabra libremente y comparte sus puntos de vista dentro de la escuela de formación deportiva.
	FASE INICIAL	JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	BALÓN VIAJERO: Formaremos un círculo con todos los jugadores. Entre jugador y jugador estableceremos una separación de unos 3 metros. Un jugador se colocará en el exterior del círculo. Los jugadores que están situados en círculo se pasan un balón, en el sentido de las agujas del reloj, uno tras	
	FASE CENTRAL	CONDUCCION Y REMATE	EJERCICIO 1	Transportar el balon de una zona a otra del campo utilizando diferentes partesdel pie realizandotoques y remates a la porteria mejorando la técnica con las indicaciones que realiza el instructor.	En esta primera etapa se busca corregir y potencializar el el manejo de balon y remate ala porteria.
	FASE CENTRAL	RECUPERACIÓN	EJERCICIO 2	Se recuperán gradual y cadensiadamente a los participantes realizando desplazamienots en el espacio caminando	Desplazaminetos en el espacio caminando.
	FASE CENTRAL				
	FASE CENTRAL	JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Juego básico	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y manejo de la respiración.
	FASE FINAL		RETO PRÓXIMA SESION	Relizar conduccion de balon utilizando diferentes partes del pie y remate a la porteria.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACIÓN:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	2/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	RESPONSABILIDAD			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una introducción del proceso de la escuela de formación naciente de futbol sala recalcando en la adquisión de compromisos responsabilidades, derechos y deberes.	Se reune a al población a intervenir en la circunferencia de la cancha y se socializa la intención del programa en la escuela de formación.
MIN.		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LA CADENA: Los participantes se desplazan libremente por el espacio mientras uno de sus compañeros empieza a realizar la labor de crear una cadena tocando uno a uno, de los cuales los demás deben evitar ser tocados para no unirse a la cadena.	
MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Dando la ordén a los participantes deben realizar deferentes avances según la indicación del instructor. (habilidades básicas)	Se busca reconocer grupal e individualmente las capacidades básicas de los participantes.
MIN.		DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO CON MÁS VELOCIDAD.	EJERCICIO 2	En esta fase de la clase se intensifica más la velocidad, para reconocer más en detalle las capacidades de los participantes.	Recorrido por el espacio con mayor velocidad y en diferentes direcciones
MIN.			EJERCICIO 3		
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico y libre buscando tener unprimer encuentro y buscar agrado al futbol sala	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evtar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
			RETO PRÓXIMA SESION	presentarse con la indumentaria pertinente para la próxima sesión	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	3/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se empieza la sesión con una charla resaltando la importancia de la práctica deportiva, el respeto por si mismo y por demás y se recalca en siempre tener una bueba actitud frente a diferentes situaciones	Parados en la circunferencia, separados equidistantemente y teniendo el control visual del grupo.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	BLANCO-NEGRO El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.	
	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Circuito básico de desplazamientos en el espacio.	El participante rea liza una serie de recorridos, incrementando la carga de velocidad progresivamente.
		CONDUCCION	EJERCICIO 2	Se realiza ejercicio de conduccion y pase de balon de diferente parte del pie de una zona a otra del campo	El deportista maneja el balon con velocidad, teniendo como obstáculo conos o disco en la media cancha .
		RECUPERACION	EJERCICIO 3	Se realizan una serie de ejercicios para normalizar la carga en la serie anterior de desplazamientos por el espacio con obstáculo	Recuperación respiratoria.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego por equipos	Juego predeportivo.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evtar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
			RETO PRÓXIMA SESION	Realizar conduccion de balon y remate a la porteria para perfeccionar la técnica.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	VERACIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	4/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	MEJORAR Y PERFECCIONAR LA CONDUCCION DEL BALON.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una organización rentangular y los participantes comparten sus expectativas dentro de la escuela de futbol sala	En formación retangular cada participante toma la palabra libremente y comparte sus puntos de vista dentro de la escuela de formación deportiva.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LAS LIEBRES, LOS PERROS Y EL CAZADOR Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre.	
	FASE CENTRAL	CONDUCCION Y REMATE	EJERCICIO 1	Transportar el balon el balon de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie, prácticando y mejorando la técnica con las indicaciones que realiza el instructor.	En esta primera etapa se busca corregir y potencializar el vertical sin elemento.
		RECUPERACION	EJERCICIO 2	Se recuperán gradual y cadensiadamente a los participantes realizando desplazamienots en el espacio caminando	Desplazaminetos en el espacio caminando.
			EJERCICIO 3		
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Juego básico	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evtar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y manejo de la respiración.
			RETO PRÓXIMA SESION	Relizar conduccion de balon utilizando diferentes partes del pie.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
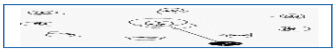
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	8/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	VELOCIDAD			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGÉN)
MIN.	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla mostrando las bondades, virtudes y ganancias con la práctica permanente del deporte	Reunión en la zona lineal del campo de futbol sala.
MIN.	FASE INICIAL	JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	EL CÍRCULO SALTANTE: Los jugadores se dividirán en dos equipos y se situaran por el terreno formando un círculo. En medio del círculo se situará el entrenador que tiene un balón fijado a una cuerda que mueve en círculo de 20 a 25 metros por encima del suelo. Los jugadores saltan con las piernas juntas	
MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Dando la ordén a los participantes deben realizar deferentes avances según la indicación del instructor. (habilidades básicas)	Se busca reconocer grupal e individualmente las capacidades básicas de los participantes.
MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO CON MÁS VELOCIDAD.	EJERCICIO 2	En esta fase de la clase se intensifica más la velocidad, para reconocer más en detalle las capacidades de los participantes.	Recorrido por el espacio con mayor velocidad y en diferentes direcciones
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
	FASE CENTRAL	JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico y libre buscando tener unprimer encuentro y buscar agrado por el futbol sala.	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evtar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
	FASE FINAL		RETO PRÓXIMA SESION	presentarse con la indumentaria pertinente para la próxima sesión	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

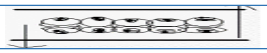
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	9/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES DEL CAMPO.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGÉN)
	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se empieza la sesión con una charla resaltando la importancia de la práctica deportiva, el respeto por si mismo y por demás y se recalca en siempre tener una buena actitud frente a diferentes situaciones	Parados en la circunferencia, separados equidistantemente y teniendo el control visual del grupo.
	FASE INICIAL	JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LA FILA QUE SE EMPUJA: Dos filas con los jugadores colocados espalda contra espalda y con los brazos entrelazados, se colocan en medio de un pasillo de cuatro a cinco metros de anchura e intentan, después de una señal, empujar al equipo contrario más allá de la línea lateral.	
	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Circuito básico de desplazamientos en el espacio.	El participante rea liza una serie de recorridos, incrementando la carga de velocidad progresivamente.
	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 2	Transportar el balon de una zona o otra del campo utilizando diferentes partes del pie realizando toques y remates	El deportista realiza conduccion de balon utilizando diferentes partes del pie.
	FASE CENTRAL	RECUPERACIÓN	EJERCICIO 3	Se realizan una serie de ejercicios para normalizar la carga en la serie anterior de desplazamientos por el espacio con obstáculo	Recuperación respiratoria.
	FASE CENTRAL	JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego por equipos	Juego predeportivo.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evtar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
	FASE FINAL		RETO PRÓXIMA SESION	Realizar manejo de balon para perfeccionar la técnica.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	VERACIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	11/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	MEJORAR Y PERFECCIONAR LA CONDUCCION DEL BALON.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGÉN)
	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una organización rentangular y los participantes comparten sus expectativas dentro de la escuela de futbol sala	En formación retangular cada participante toma la palabra libremente y comparte sus puntos de vista dentro de la escuela de formación deportiva.
	FASE INICIAL	JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	BALÓN VIAJERO: Formaremos un círculo con todos los jugadores. Entre jugador y jugador estableceremos una separación de unos 3 metros. Un jugador se colocará en el exterior del círculo. Los jugadores que están situados en círculo se pasan un balón, en el sentido de las agujas del reloj, uno tras	
	FASE CENTRAL	REMATE	EJERCICIO 1	Realizar disparos a la porteria con diferente parte del pie, prácticando y mejorando la técnica con las indicaciones que realiza el instructor.	En esta primera etapa se busca corregir y potencializar el vertical sin elemento.
	FASE CENTRAL	RECUPERACIÓN	EJERCICIO 2	Se recuperán gradual y cadensiadamente a los participantes realizando desplazamienots en el espacio caminando	Desplazaminetos en el espacio caminando.
	FASE CENTRAL				
	FASE CENTRAL	JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Juego básico	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evtar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y manejo de la respiración.
	FASE FINAL		RETO PRÓXIMA SESION	Relizar remate o tiros a la porteria mejorando técnica .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

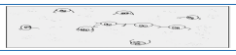
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	15/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	RESPONSABILIDAD			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una introducción del proceso de la escuela de formación naciente de futbol sala recalcando en la adquisión de compromisos responsabilidades, derechos y deberes.	Se reune a al población a intervenir en la circunferencia de la cancha y se socializa la intención del programa en la escuela de formación.
MIN.		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LA CADENA: Los participantes se desplazan libremente por el espacio mientras uno de sus compañeros empieza a realizar la labor de crear una cadena tocando uno a uno, de los cuales los demás deben evtar ser tocados para no unirse a la cadena.	
MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Dando la ordén a los participantes deben realizar deferentes avances según la indicación del instructor. (habilidades básicas)	Se busca reconocer grupal e individualmente las capacidades básicas de los participantes.
MIN.		DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO CON MÁS VELOCIDAD.	EJERCICIO 2	En esta fase de la clase se intensifica más la velocidad, para reconocer más en detalle las capacidades de los participantes.	Recorrido por el espacio con mayor velocidad y en diferentes direcciones
MIN.			EJERCICIO 3		
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico y libre buscando tener unprimer encuentro y buscar agrado al futbol sala	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evtar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
			RETO PRÓXIMA SESION	presentarse con la indumentaria pertinente para la próxima sesión	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	16/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGÉN)
	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se empieza la sesión con una charla resaltando la importancia de la práctica deportiva, el respeto por si mismo y por demás y se recalca en siempre tener una bueba actitud frente a diferentes situaciones	Parados en la circunferencia, separados equidistantemente y teniendo el control visual del grupo.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	BLANCO-NEGRO El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.	
	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Circuito básico de desplazamientos en el espacio.	El participante rea liza una serie de recorridos, incrementando la carga de velocidad progresivamente.
		CONDUCCION	EJERCICIO 2	Se realiza ejercicio de conduccion y pase de balon de diferente parte del pie de una zona a otra del campo	El deportista maneja el balon con velocidad, teniendo como obstáculo conos o disco en la media cancha .
		RECUPERACIÓN	EJERCICIO 3	Se realizan una serie de ejercicios para normalizar la carga en la serie anterior de desplazamientos por el espacio con obstáculo	Recuperación respiratoria.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego por equipos	Juego predeportivo.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evtar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
			RETO PRÓXIMA SESION	Realizar conduccion de balon y remate a la porteria para perfeccionar la técnica.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

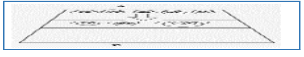
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	VERACIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	18/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	MEJORAR Y PERFECCIONAR LA CONDUCCION DEL BALON.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGÉN)
	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una organización rentangular y los participantes comparten sus expectativas dentro de la escuela de futbol sala	En formación rentangular cada participante toma la palabra libremente y comparte sus puntos de vista dentro de la escuela de formación deportiva.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LAS LIEBRES, LOS PERROS Y EL CAZADOR Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre.	
	FASE CENTRAL	CONDUCCION Y REMATE	EJERCICIO 1	Transportar el balon el balon de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie, prácticando y mejorando la técnica con las indicaciones que realiza el instructor.	En esta primera etapa se busca corregir y potencializar el vertical sin elemento.
		RECUPERACIÓN	EJERCICIO 2	Se recuperán gradual y cadensiadamente a los participantes realizando desplazamienots en el espacio caminando	Desplazaminetos en el espacio caminando.
			EJERCICIO 3		
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Juego básico	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evtar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y manejo de la respiración.
			RETO PRÓXIMA SESION	Relizar conduccion de balon utilizando diferentes partes del pie.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
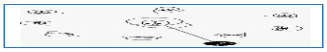
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	22/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	VELOCIDAD			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla mostrando las bondades, virtudes y ganancias con la práctica permanente del deporte	Reunión en la zona lineal del campo de futbol sala.
MIN.		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	EL CÍRCULO SALTANTE: Los jugadores se dividirán en dos equipos y se situaran por el terreno formando un círculo. En medio del círculo se situará el entrenador que tiene un balón fijado a una cuerda que mueve en círculo de 20 a 25 metros por encima del suelo. Los jugadores saltan con las piernas juntas	
MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Dando la ordén a los participantes deben realizar deferentes avances según la indicación del instructor. (habilidades básicas)	Se busca reconocer grupal e individualmente las capacidades básicas de los participantes.
MIN.		DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO CON MÁS VELOCIDAD.	EJERCICIO 2	En esta fase de la clase se intensifica más la velocidad, para reconocer más en detalle las capacidades de los participantes.	Recorrido por el espacio con mayor velocidad y en diferentes direcciones
MIN.			EJERCICIO 3		
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico y libre buscando tener unprimer encuentro y buscar agrado por el futbol sala.	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos indivíduales generales.
			RETO PRÓXIMA SESION	presentarse con la indumentaria pertinente para la próxima sesión	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	23/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES DEL CAMPO.			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se empieza la sesión con una charla resaltando la importancia de la práctica deportiva, el respeto por si mismo y por demás y se recalca en siempre tener una buena actitud frente a diferentes situaciones	Parados en la circunferencia, separados equidistantemente y teniendo el control visual del grupo.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LA FILA QUE SE EMPUJA: Dos filas con los jugadores colocados espalda contra espalda y con los brazos entrelazados, se colocan en medio de un pasillo de cuatro a cinco metros de anchura e intentan, después de una señal, empujar al equipo contrario más allá de la línea lateral.	
	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Circuito básico de desplazamientos en el espacio.	El participante rea liza una serie de recorridos, incrementando la carga de velocidad progresivamente.
		CONDUCCION	EJERCICIO 2	Transportar el balon de una zona o otra del campo utilizando diferentes partes del pie realizando toques y remates	El deportista realiza conduccion de balon utilizando diferentes partes del pie.
		RECUPERACIÓN	EJERCICIO 3	Se realizan una serie de ejercicios para normalizar la carga en la serie anterior de desplazamientos por el espacio con obstáculo	Recuperación respiratoria.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego por equipos	Juego predeportivo.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos indivíduales generales.
			RETO PRÓXIMA SESION	Realizar manejo de balon para perfeccionar la técnica.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

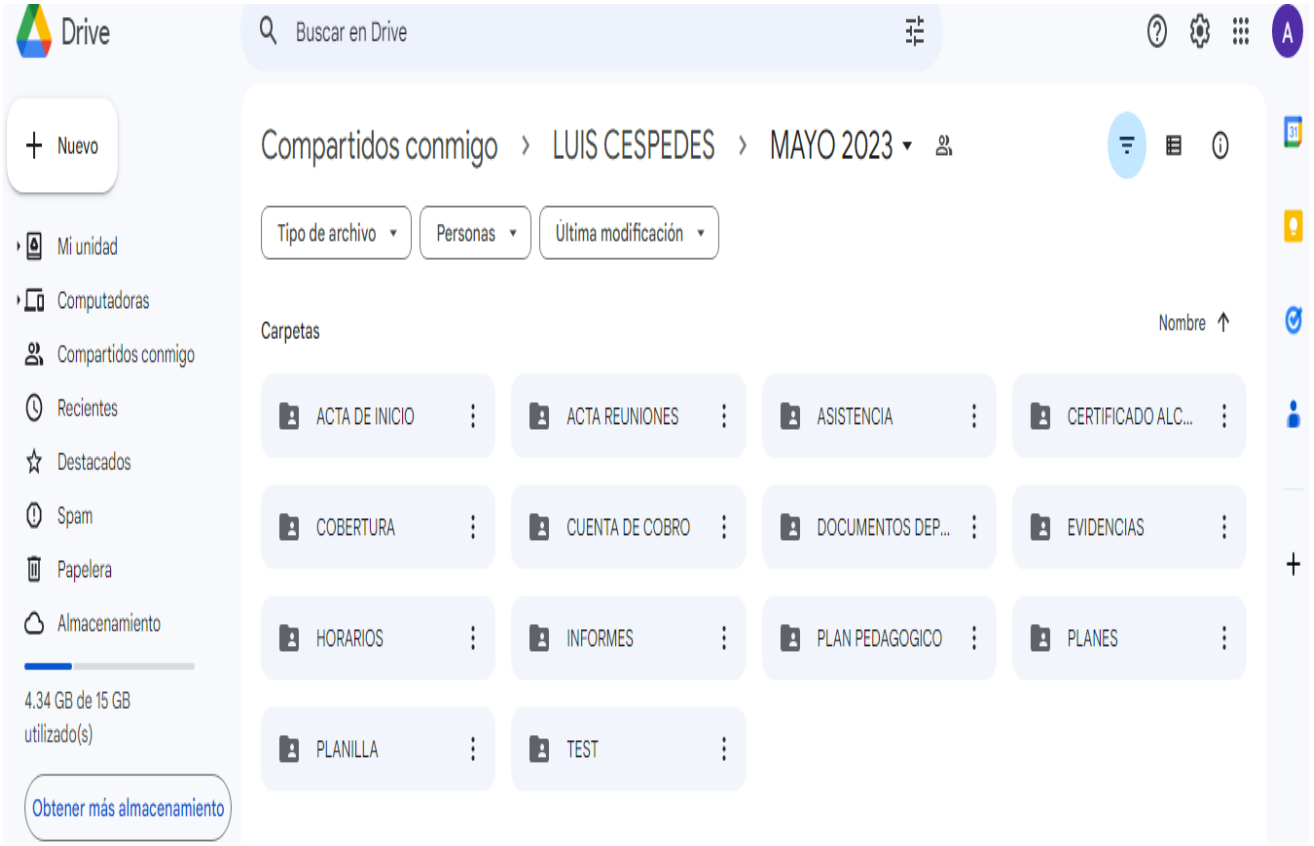
INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	VERACIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	25/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	MEJORAR Y PERFECCIONAR LA CONDUCCION DEL BALON.			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una organización rentangular y los participantes comparten sus expectativas dentro de la escuela de futbol sala	En formación retangular cada participante toma la palabra libremente y comparte sus puntos de vista dentro de la escuela de formación deportiva.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	BALÓN VIAJERO: Formaremos un círculo con todos los jugadores. Entre jugador y jugador estableceremos una separación de unos 3 metros. Un jugador se colocará en el exterior del círculo. Los jugadores que están situados en círculo se pasan un balón, en el sentido de las agujas del reloj, uno tras	
	FASE CENTRAL	REMATE	EJERCICIO 1	Realizar disparos a la porteria con diferente parte del pie, prácticando y mejorando la técnica con las indicaciones que realiza el instructor.	En esta primera etapa se busca corregir y potencializar el vertical sin elemento.
		RECUPERACIÓN	EJERCICIO 2	Se recuperán gradual y cadensiadamente a los participantes realizando desplazamienots en el espacio caminando	Desplazaminetos en el espacio caminando.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Juego básico	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos indivíduales generales y manejo de la respiración.
			RETO PRÓXIMA SESION	Relizar remate o tiros a la porteria mejorando técnica .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN No 8



OBLIGACIÓN No 9

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

MES:				**MAYO**	**MUNICIPIO: CAQUEZA**	
LUGAR:				COLEGIO IED RIONEGRO SUR	**HORARIO DE PRACTICA: 3pm a 5:30pm**	
NIVEL				**INICIACIÓN** **X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**MAYO**	**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD	
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	RTRABAJO EN EQUIPO	TRABAJO EN EQUIPO	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA		OBEDIENCIA	
			AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA	
			PARTICIPACIÓN	PARTICIPACION	PARTICIPACION	
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA	EXCELENCIA	EXCELENCIA	
			RESPETO AMISTAD	RESPETO AMISTAD	RESPETO AMISTAD	
			CORAJE			
			DETERMINACION			
			IGUALDAD			
			DETERMINACION			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	CHARLA INICIAL	CHARLA INICIAL	
			MOVILIDAD ARTICULAR	ESTATICO Y DINAMICO	ESTATICO Y DINAMICO	
			CALENTAMIENTO	TROTAR	TROTAR	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		FUERZA	
			VELOCIDAD	VELOCIDAD	VELOCIDAD	
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	RESISTENCIA	RESISTENCIA	
		ELEMENTOS TÉCNICOS				
				DOMINIO	CONTROL	
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS RECREATIVOS	
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTATICO Y DINAMICO	ESTATICO Y DINAMICO	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLA SOBRE APRENDIZAJE DE LA CLASE	CHARLA SOBRE APRENDIZAJE DE LA CLASE	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

PLAN ACTIVIDADES DIARIAS JUNIO 2023

- **INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION**

SEMANA 1

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	6/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	IZAR UNA DESCRIPCIÓN E INTEGRACIÓN Y COMIENZO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE FUTBOL			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	INTRODUCCIONPRESENTACION	SENSIBILIZACION	Socializacion del tipo de diciplina, horarios de entrenamientos, contenidos y finalidades. Presentacion de cada integrante de la escuela para distinguirse conocimiento basico personal de cada jugador.	Se reune a al población a intervenir en la circunferencia de la cancha y se socializa la intención del programa en la escuela de formación.
MIN.		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LA CADENA: Los participantes se desplazan libremente por el espacio mientras uno de sus compañeros empieza a realizar la labor de crear una cadena tocando uno a uno, de los cuales los demás deben evitar ser tocados para no unirse a la cadena.	
MIN.	FASE CENTRAL	FLEXIBILIDAD	EJERCICIO 1	Ejercicios de estiramiento estatico y dinamico, individual y por pareja.	
MIN.		CONTROL DE BALON	EJERCICIO 2	Tecnica de control de balon con desplazamientos.	Se realiza una fila,luego cada jugador debe realizar el desplazamiento con balon, pasando cada obstaculo, conos y platillos, conduciendo el balon y controlandolo.
MIN.			EJERCICIO 3		
		RECREATIVO	JUEGO	Juego recreativo por equipo, buscando tener unprimer encuentro y buscar agrado por el futbol sala.	Juegos recreativos estrellitas a 2 goles con el fin de evaluar el acoplamiento, manejo del espacio de la cancha y control de balon
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
		ACTMIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	presentarse con la indumentaria pertinente para la próxima sesión	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	6/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	TRABAJO FISICO, PRACTICA DE MANEJO DE BALON,TIROS AL ARCO, RESISTENCIA, JUEGOS RECREATIVOS.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	SALUDO ACTMIDAD	SOCIALIZACION	Socializacion y ejecucion de actvidad dejada en clase anterior.	Charla, todos sentados en circulo.
		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	BLANCO-NEGRO El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.	
	FASE CENTRAL	TRABAJO FISICO	EJERCICIO 1	Ejercicios de agilidad en carrera con circuito de obstaculo.	Carrera con obstaculos.
		TECNICA TEORICA	EJERCICIO 2	Pratica de tiro al arco desde punto penal.	Tiro al arco desde punto penal, conocimiento aplicado.
		RECUPERACION	EJERCICIO 3	Se realizan una serie de ejercicios para normalizar la carga en la serie anterior en carrera con circuito de obstáculos.	Recuperación respiratoria.
		RECREATIVO	JUEGO	Juegos recreativos, con juzgamiento por parte del entrenador.	Juego recreativo, ocupando y practicando espacio de juego.
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
		ACTMIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Investigar una de las tecnicas de juego en futbol sala	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	VERACIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	7/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAR Y PERFECCIONAR EL SALTO VERTICAL CON ELEMENTO.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una organización rentangular y los participantes comparten sus expectativas dentro de la escuela de futbol sala	En formación retangular cada participante toma la palabra libremente y comparte sus puntos de vista dentro de la escuela de formación deportiva.
		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	LAS LIEBRES, LOS PERROS Y EL CAZADOR Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre.	
	FASE CENTRAL	TRABAJO FISICO	EJERCICIO 1	Ejercicios de resistencia fisica en intervalos de velocidad de jugadores.	Ejercicios con obstaculo, conos, aros, silbato.
		RECUPERACION	EJERCICIO 2	Se recuperán los jugadores realizando desplazamienots en la cancha caminando unicamente.	Desplazaminetos en la caminando.
		TECNICA TEORICA	EJERCICIO 3	Tecnica de manejo de balon driblig, con tiro al arco en diferentes posiciones de juego.	Ejercicios de manejo de balon,dribling con desplazamientos y tiro al arco.
		RECREATIVO	JUEGO	Juego recreativos	Juegos recreativos, practicando lo aprendido en clase
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y manejo de la respiración.
		ACTMIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Investigar tecnica de ejecucion desde punto penal.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

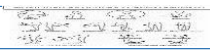
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	7/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACIO
OBJETIVO:	PRACTICAR TECNICAS DE MANEJO DE BALON, RESISTENCIA,VELOCIDAD Y DESMARQUES.			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLO DE ENTRADA	SENSIBILIZACION	Se describe la sesión que se va a trabajar, explicando los diferentes momentos y la importancia de cada uno de ellos.	Se reune la población a intervenir en la circunferencia de la cancha y se socializa la temática.
		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Estiramiento corporales skipink alto,medio y bajo,trote suave,desplazamientos con estiramientos aleatorio de brazo,sentadillas.	
	FASE CENTRAL	TRABAJO FISICO Y VELOCIDAD	EJERCICIO 1	Velocidad de desplazamiento con y sin balon.	ejercicios con obstaculos,conos,aros con y sin balon 
		TECNICA TEORICA Y PRACTICA	EJERCICIO 2	Tecnica individual con balon. Dribling con desplazamientos dentro del campo de juego.	Ejercicios de manejo de balon con desplazamiento de un extremo al otro de la cancha de juego.
		TECNICA TEORICA Y PRACTICA	EJERCICIO 3	En esta parte de la sesión se busca que el participante realice una serie de Tactica colectiva ofensiva(desmarques)	Ejercicio de situacion de juego dentro de la cancha.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico buscando afianzar las técnicas elementales.	Juego en el espacio por equipos.
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y especificos .
		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Prácticar los visto de la sesión en el tiempo libre.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	INDEPENDENCIA	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	8/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACIO
OBJETIVO:	COORDINACIÓN GENERAL			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLO DE ENTRADA	SOCIALIZACION	Socializacion y ejecucion de la actividad dejada en clase anterior.	Charla todos sentados y en circulo.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	CONGELADOS: Un jugador, persigue a los demás intentando atraparlos. Los jugadores cuando son tocados por el jugador que congela deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruz…).	
	FASE CENTRAL	CIRCUITO DE COORDINACION	EJERCICIO 1	Trabajar en un circuito con diferentes obstáculos e ir incrementando la velocidad coordinativa gradualmente.	Se busca mejorar grupal e individualmente las capacidades coordinativas de los participantes.
		DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO VELOCIDAD PROGRESIVA.	EJERCICIO 2	En esta fase de la sesión se intensifica más la velocidad en el circuito, para incrementar más reacción.	Individualmente los participantes realizan recorridos por el circuito con tiempos de recuperación, e incrementando progresivamente las cargas de velocidad.
		TECNICA TEORICA Y PRACTICA	EJERCICIO 3	Juego colectivo con balon en espacio reducido(presion al balon)	ejercicio de situacion de juego dentro de la cancha.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Juego básico en el espacio	Realizar equipos de participacion y mejorar las diferentes habilidades en el juego.
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y especificos.
		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Investigar tecnicas para manejo de balon.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

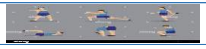
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	8/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACIO
OBJETIVO:	PRACTICA Y MANEJO DE BALON CON TECNICA DE PASE			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLO DE ENTRADA	SOCIALIZACION	Socializacion y ejecucion de actividad dejada en clase anterior.	Se reune los participantes en la parte media de la cancha en circulo, charla
		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Esiramiento corporales,trote suave desplazamiento con estiramiento aleatorio de brazos,sentadillas.	 Ejercicios de estiramiento dinamico y estatico.
	FASE CENTRAL	TRABAJO FISICO Y DE VELOCIDAD	EJERCICIO 1	Ejercicio de flexibilidad.	
		TECNICA TEORICA Y PRACTICA	EJERCICIO 2	Tactica colectiva defensiva (marcajes y repliegues)	Eercicios de distribucion en campos de juego,marque y desmarque. 
		TECNICA TEORICA Y PRACTICA	EJERCICIO 3	Juego colectivo con balon para repcecion y entrega	En grupo de dos pasar el balon sin nigun pase especifico,para practicar como recibir el balon.Cada ejercicio se realiza durante 10 minutos.
		RECREATIVO	JUEGO	Juegos recreativos	Juegos recreativos - practicando lo aprendido en clase
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y charla motivadora.
		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Investigar actitudes deportivas	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

SEMANA 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	13/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACIO
OBJETIVO:	VELOCIDAD			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla mostrando las bondades, virtudes y ganancias con la práctica permanente del deporte	Reunión en la zona lineal del campo de futbol sala
MIN.		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	EL CÍRCULO SALTANTE: Los jugadores se dividirán en dos equipos y se situaran por el terreno formando un círculo. En medio del círculo se situará el entrenador que tiene un balón fijado a una cuerda que mueve en círculo de 20 a 25 metros por encima del suelo. Los jugadores saltan con las piernas juntas	
MIN.	FASE CENTRAL	TRABAJO FISICO Y VELOCIDAD	EJERCICIO 1	Ejercicios de flexibilidad.	Ejercicios de flexibilida 
MIN.		TECNICA TEORICA PRACTICA	EJERCICIO 2	Tactica saques de esquina	Ejercicios de distribucion en campo de juego,ejecucion de saques de esquina.
MIN.		TECNICA TEORICA,PRACTICA	EJERCICIO 3	Tecnica,tactica para ejecucion de tiros libres en el campo de juego.	Ejercicio practicos desde diferentes espacios de juego con ejecucion directa e indirecta al arco.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico y libre buscando tener unprimer encuentro y buscar agrado por el juego de futbol sala	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	presentarse con la indumentaria pertinente para la próxima sesión	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	13/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACIO
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA SALUDO ACTIVIDAD	SOCIALIZACION	Socializacion y ejecucion de actividad dejada en clase anterior	Charla,todos de pie y en circulo. 
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LA FILA QUE SE EMPUJA: Dos filas con los jugadores colocados espalda contra espalda y con los brazos entrelazados, se colocan en medio de un pasillo de cuatro a cinco metros de anchura e intentan, después de una señal, empujar al equipo contrario más allá de la línea lateral.	
	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Circuito básico de desplazamientos en el espacio.	El participante rea liza una serie de recorridos, incrementando la carga de velocidad progresivamente.
		TECNICA TEORICA	EJERCICIO 2	Tecnica colectiva con balon	En forma circular todo el grupo realiza pases,control,recepcion,entrega de balon,especificando
		TECNICA TEORICA PRACTICA	EJERCICIO 3	Ejercicios por posicion control,pases y avance dentro del campo con balon.	Distribucion del espacio juego
		RECREATIVO	JUEGO	Juegos recreativos, con jusgamiento por parte del entrenador.	Ocupando y practicando espacio de juego. 
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Investigar una de las posiciones del juego y su funcion dentro la cancha.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	VERACIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	14/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACIO
OBJETIVO:	MEJORAR Y PERFECCIONAR EL MANEJO DE BALON.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA SALUDO Y ACTIVIDAD	SOCIALIZACION	Socializacion y ejecucion de actividad dejada en clase anterior	Charla,todos sentados en circulo.
		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Estiramientos corporales,trote suave con obstaculos,sentadillas.	
	FASE CENTRAL	TRABAJO FISICO	EJERCICIO 1	Ejercicios de resistencia fisica en intervalos de velocidad de jugadores.	Ejercicios con obstaculos. 
		TECNICA,TEORICA Y PRACTICA	EJERCICIO 2	Entrenamiento integrado de velocidad.	Ejercicio de manejo de balon. 
		TECNICA,TEORICA Y PRACTICA	EJERCICIO 3	Tactica distribucion y manejo espacios de terreno de juego con y sin balon en ataque y defensa.	Ejercicios practicos en distribucion en terreno de juego.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Juego básico	Practicando lo aprendido en clase.
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y manejo de la respiración.
		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Investigar tecnica de tiro al arco desde varias posiciones de juego.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

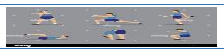
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	14/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MANEJO DE BALON,TECNICA DEFENSIVA Y OFENSIVA.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLO DE ENTRADA	SENSIBILIZACION	Se describe la sesión que se va a trabajar, explicando los diferentes momentos y la importancia de cada uno de ellos.	Se reune la población a intervenir en la circunferencia de la cancha y se socializa la temática.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	EL RELOJ: Distribuiremos los jugadores en dos equipos de igual número de jugadores. Un equipo lo situaremos en circulo a unos 2 metros de distancia entre jugador y jugador y el otro se colocará en fila a un lado del circulo.	
	FASE CENTRAL	TRABAJO FISICO Y VELOCIDAD	EJERCICIO 1	Ejercicios de flexibilidad	
		TECNICA,TEORICA PRACTICA	EJERCICIO 2	Saques de esquina.	Ejercicios de distribucion en campo de juego,ejecucion de saques de esquina.
		TECNICA,TEORICA PTACTICA	EJERCICIO 3	En esta parte de la sesión se busca que el participante realice una serie de Tecnica y tactica para ejecucion de tiros libres en el campo de juego.	Ejercicios practicos desde diferentes espacios de ju
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico buscando afianzar las técnicas elementales.	Juego en el espacio por equipos.
	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y específicos .
MIN.		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Prácticar los visto de la sesión en el tiempo libre.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

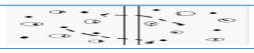
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	INDEPENDENCIA	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	15/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	COORDINACIÓN GENERAL			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLO DE ENTRADA	SENSIBILIZACION	Los participantes dialogan por pares y luego socializan sus experiencias y como se sienten dentro de la escuela.	Decir sus diferentes puntos de vista y como se sienten dentro de la escuela de formación.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	VACIAR EL CAMPO:Distribuiremos los jugadores en dos campos y en cada campo dejaremos una pelota por jugador. A la señal del entrenador cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, utilizando cualquier segmento corporal (manos, pies…).	
	FASE CENTRAL	TRABAJO FISICO Y DE VELOCIDAD	EJERCICIO 1	Ejercicios físicos con desplazamientos dentro el terreno de juego con intervalos de velocidad.	Ejercicios con obstaculos con aros,conos,con y sin balon.
		DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO VELOCIDAD PROGRESIVA.	EJERCICIO 2	En esta fase de la sesión se intensifica más la velocidad en el circuito, para incrementar más reacción.	Individualmente los participantes realizan recorridos por el circuito con tiempos de recuperación, e incrementando progresivamente las cargas de velocidad.
		TECNICA,TEORICA Y PRACTICA	EJERCICIO 3	Juego colectivo con balon en espacios largo y reducido (presion al balon)	
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Juego básico en el espacio	Realizar equipos de participacion y mejorar las diferentes habilidades en el juego.
	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y específicos.
MIN.		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Trabajo en equipo,preparar para la proxima clase ejercicios recreativos libres.para integrar al grupo en formación.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	15/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	TRABAJO FISICO,SAQUES DE ESQUINA Y EJECUCION DE TIROS LIBRES.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLO DE ENTRADA	SENSIBILIZACION	Explicación de la sesión, dejando claro lo que se busca en ir mejorando las capacidades en cada sesión.	Se reune los participantes en la parte media de la cancha para dar las indicaciones pertinentes para la sesión.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	A LA CAZA DEL BALÓN: Distribuiremos los jugadores en dos equipos situados uno a cada lado de su línea de meta, y en el centro del terreno de juego colocaremos un balón medicinal. Los jugadores de cada equipo chutan / lanzan su balón intentando tocar el balón medicinal, con la intención de hacer llegar el balón medicinal hasta el campo del equipo contrario	
	FASE CENTRAL	JUEGO TRADICIONAL "YERMIS"	EJERCICIO 1	Explicación del juego del "yermis" objetivo, reglas. Puntuación y demás…	Juego activo del "yermis"
		TECNICA,TEORICA Y PRACTICA	EJERCICIO 2	Tecnica y tactica para ejecucion de tiros libre a la porteria.	Ejercicios de distribucion en el campo de juego, ejecucion de tiros a la porteria.
		TECNICA,TEORICA Y PRACTICA	EJERCICIO 3	Tactica, saque de esquina	Ejecucion de saques de esquina,
		RECREATIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico de futbol sala	Juego por equipos 3 por 3 en el espacio, dividiendo la cancha, ofensivo y defensivo.
	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y charla motivadora.
MIN.		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Consultar o buscar otro juego tradiccional.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

SEMANA 3

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	20/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	TECNICAS DE REACCION A LOS PORTEROS POSICION DENTRO EL AREA.			SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una introducción del proceso de la escuela de formación de futbol sala, recalcando en la adquisión de compromisos responsabilidades, derechos y deberes.	Se reune los jugadores en circulo y se hace una retroalimentación de lo que se hizo en el dia.
MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Estiramientos corporales, trote suave.	
MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Dando la ordén a los participantes deben realizar deferentes avances según la indicación del instructor. (habilidades básicas)	Se busca reconocer grupal e individualmente las capacidades básicas de los participantes.
MIN.		DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO CON MÁS VELOCIDAD.	EJERCICIO 2	En esta fase de la clase se intensifica más la velocidad, para reconocer más en detalle las capacidades de los participantes.	Recorrido por el espacio con mayor velocidad y en diferentes direcciones
MIN.		TECNICA,TEORICA Y PRACTICA	EJERCICIO 3	Juego colectivo con balon en espacio largo y reducido	
MIN.		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico y libre buscando tener unprimer encuentro y buscar agrado por el juego por el futbol sala	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Investigar y socializar importancia del portero dentro del terreno.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	20/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se empieza la sesión con una charla resaltando la importancia de la práctica deportiva, el respeto por si mismo y por demás y se recalca en siempre tener una bueba actitud frente a diferentes situaciones	Parados en la circunferencia, separados equidistantemente y teniendo el control visual del grupo.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	BLANCO-NEGRO El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.	
	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS Y VELOCIDAD	EJERCICIO 1	Velocidad de desplazamiento, conduccion de balon,desmarcarse y marcar	
		TECNICA,TEORICA,PRACTICA	EJERCICIO 2	Desplazamiento con balon,recorrido de 30 metros con medicion de tiempo.	
		TECNICA,TEORICA,PRACTICA	EJERCICIO 3	Tecnica de cabeceo,ejercicios practicos.	
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego por equipos	Juego predeportivo.
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales.
		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Practicar tecnica de cabeceo para realizar demostracion oleatoria.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

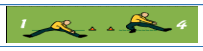
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	VERACIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	21/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAR Y PERFECCIONAR EL MANEJO DE BALON			SESION	14

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una organización rentangular y los participantes comparten sus expectativas dentro de la escuela de voleibol.	En formación retangular cada participante toma la palabra libremente y comparte sus puntos de vista dentro de la escuela de formación deportiva.
		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Estiramiento corporales individuales,ejercicios de estiramiento estaticos y dinamicos.	
	FASE CENTRAL	TRABAJO FISICO Y DE VELOCIDAD	EJERCICIO 1	Ejercicios de carreras por parejas en dimension del campo de un extremo a otro.	Ejercicios de trabajo físico con y sin balon,
		TECNICA TEORICA PRACTICA	EJERCICIO 2	Ejercicios de diagonal mas definicion al arco.	Se devide el ejercicio en dos filas una de ellas cerca al corners y la otra en media pista, las cuales tendran el balon.
		TECNICA TEORICAPRACTICA	EJERCICIO 3	Ejercicios de situación de juego,aplicando tecnicas anteriores de diagonales,con y sin balon.	Ejecución directa e indirecta al arco.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Juego básico	Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y manejo de la respiración.
		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Socializar importancia de la tecnica de diagonales,como oportunidad de definicion	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	21/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	CONDUCCION DE BALON,TRABAJO EN EQUIPO			SESION	14

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: PROTOCOLO DE ENTRADA	SENSIBILIZACION	Se describe la sesión que se va a trabajar, explicando los diferentes momentos y la importancia de cada uno de ellos.	Se reune la población a intervenir en la circunferencia de la cancha y se socializa la temática.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	BALÓN CORREDOR: Un jugador la liga (para, atrapa) y le denominaremos el gato, que lleva una pelota con las manos y debe atrapar al resto de jugadores tocándolos con ella, pero sin soltarla.	
	FASE CENTRAL	TRABAJO FISICO Y VELOCIDAD	EJERCICIO 1	Ejercicios de velocidad con balon dribling	Ejercicios de intervalos de velocidad.
		TECNICA TEORICA,PRACTICA	EJERCICIO 2	Ejercicio de conduccion de balon.	
		TECNICA TEORICA PRACTICA	EJERCICIO 3	En esta parte de la sesión se busca que el participante realice una serie de Ejercicios de ubicación y rotacion de la posicion en el espacio de juego,con y sin balon	Ejercicios practicos de ubicación y rotacion de la pc
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico buscando afianzar las técnicas elementales.	Juego en el espacio por equipos.
	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y especificos .
MIN.		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Prácticar los visto de la sesión en el tiempo libre.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	INDEPENDENCIA	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	22/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	COORDINACIÓN GENERAL			SESION	15

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: PROTOCOLO DE ENTRADA	SENSIBILIZACION	Los participantes dialogan por pares y luego socializan sus experiencias y como se sienten dentro de la escuela.	Decir sus diferentes puntos de vista y como se sienten dentro de la escuela de formación.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	CONGELADOS: Un jugador, persigue a los demás intentando atraparlos. Los jugadores cuando son tocados por el jugador que congela deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruz...).	
	FASE CENTRAL	CIRCUITO DE COORDINACIÓN	EJERCICIO 1	Trabajar en un circuito con diferentes obstáculos e ir incrementando la velocidad coordinativa gradualmente.	Se busca mejorar grupal e individualmente las capacidades coordinativas de los participantes.
		DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO VELOCIDAD PROGRESIVA.	EJERCICIO 2	En esta fase de la sesión se intensifica más la velocidad en el circuito, para incrementar más reacción.	Individualmente los participantes realizan recorridos por el circuito con tiempos de recuperación, e incrementando progresivamente las cargas de velocidad.
		TECNICA TEORICA,PRACTICA	EJERCICIO 3	Partido por equipos aplicado a practica de tecnica anterior pases al segundo palo con definicion	Ejercicio por equipo con desplazamiento y definicion.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Juego básico en el espacio	Realizar equipos de participacion y mejorar las diferentes habilidades en el juego.
	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y especificos.
MIN.		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Buscar videos practico de pases y realizar demostracion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

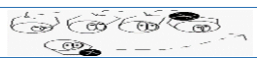
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	22/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	PRACTICA DE TECNICA PARA RECEPCION DE PASES Y EJERCICIO DE DEFENSA - ATAQUE.			SESION	15

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: PROTOCOLO DE ENTRADA	SENSIBILIZACION	Explicación de la sesión, dejando claro lo que se busca en ir mejorando las capacidades en cada sesión.	Se reune los participantes en la parte media de la cancha para dar las indicaciones pertinentes para la sesión.
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	LA PELOTA QUE PASA. Los jugadores se colocaran en fila uno detrás del otro. El primer jugador de la fila le pasa el balón al siguiente por encima de la cabeza hasta que la pelota llega al último jugador que la llevará, lo más rápido posible, corriendo al punto de salida y vuelve a comenzar el juego.	
	FASE CENTRAL	TRABAJO FISICO	EJERCICIO 1	Entrenamiento integrado de agilidad y velocidad.	Ejercicio practico y dinamico con escaleras estatica 
		TECNICA TEORICA PRACTICA	EJERCICIO 2	Ejercicios de 2 vs 1 con desdoblamiento	Se hace dos filas en media pista mas un jugador que sea el que defienda en primer lugar,luego rotamos.
		TECNICA TEORICA PRACTICA	EJERCICIO 3	Tecnica recepcion de balon,pases cortos,medios y largos	Ejercicios desde diferentes posiciones,movimiento estatico y dinamico. 
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico de futbol sala	Juego por equipos 3 por 3 ofensiva y defensiva
	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y charla motivadora.
MIN.		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Consultar o buscar otro juego tradiccional.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

SEMANA 4

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	27/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	TECNICAS DE REACCION A LOS PORTEROS POSICION DENTRO EL AREA.			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se reune los jugadores en circulo y se hace una retroalimentacion de lo que sea trabajado en la cancha.
MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Estiramientos corporales, trote suave.
MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO	EJERCICIO 1	Dando la orden a los participantes deben realizar deferentes avances según la indicación del instructor. (habilidades básicas)
MIN.		DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO CON MAS VELOCIDAD.	EJERCICIO 2	En esta fase de la clase se intensifica más la velocidad, para reconocer más en detalle las capacidades de los participantes.
MIN.		TECNICA,TEORICA Y PRACTICA	EJERCICIO 3	Juego colectivo con balon en espacio largo y reducido
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego básico y libre buscando tener unprimer encuentro y buscar agrado por el juego por el futbol sala
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión
		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Investigar y socializar importancia del portero dentro del terreno.

Se busca reconocer grupal e individualmente las capacidades básicas de los participantes.	
Recorrido por el espacio con mayor velocidad y en diferentes direcciones	
Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.	
Estiramientos individuales generales.	
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	27/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se empieza la sesión con una charla resaltando la importancia de la práctica deportiva, el respeto por si mismo y por demás y se recalca en siempre tener una buena actitud frente a diferentes situaciones
		JUEGOS ROMPE HIELOS	CALENTAMIENTO	BLANCO-NEGRO El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.
	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS Y VELOCIDAD	EJERCICIO 1	Velocidad de desplazamiento, conduccion de balon,desmarcarse y marcar
		TECNICA,TEORICA,PRACTICA	EJERCICIO 2	Desplazamiento con balon,recorrido de 30 metros con medicion de tiempo.
		TECNICA,TEORICA,PRACTICA	EJERCICIO 3	Tecnica de cabeceo,ejercicios practicos.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Se realiza un juego por equipos
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión
		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Practicar tecnica de cabeceo para realizar demostracion oleatoria.

Parados en la circunferencia, separados equidistantemente y teniendo el control visual del grupo.
Juego predeportivo.
Estiramientos individuales generales.
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	VERACIDAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	28/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAR Y PERFECCIONAR EL MANEJO DE BALON			SESION	17

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	FASE INICIAL	PROTOCOLOY DIRECTRICES	SENSIBILIZACION	Se realiza una organización rentangular y los participantes comparten sus expectativas dentro de la escuela de voleibol.
		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Estiramiento corporales individuales,ejercicios de estiramiento estaticos y dinamicos.
	FASE CENTRAL	TRABAJO FISICO Y DE VELOCIDAD	EJERCICIO 1	Ejercicios de carreras por parejas en dimension del campo de un extremo a otro.
		TECNICA TEORICA PRACTICA	EJERCICIO 2	Ejercicios de diagonal mas definicion al arco.
		TECNICA TEORICAPRACTICA	EJERCICIO 3	Ejercicios de situacion de juego,aplicando tecnicas anteriores de diagonales,con y sin balon.
		JUEGO PRE-DEPORTIVO	JUEGO	Juego básico
MIN.	FASE FINAL	FINALIZACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión
		ACTIVIDAD	RETO PRÓXIMA SESION	Socializar importancia de la tecnica de diagonales,como oportunidad de definicion

En formación retangular cada participante toma la palabra libremente y comparte sus puntos de vista dentro de la escuela de formación deportiva.
Ejercicios de trabajo fisico con y sin balon,
Se devide el ejercicio en dos filas una de ellas cerca al corners y la otra en media pista, las cuales tendran el balon.
Ejecucion directa e indirecta al arco.
Juego en el espacio libre y en equipos buscando un equilibrio como compenetración para reconocerce individual y grupalmente.
Estiramientos individuales generales y manejo de la respiración.
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	28/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	CONDUCCION DE BALON,TRABAJO EN EQUIPO			SESION	17

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	TEMATICA	PROTOCOLO DE ENTRADA / SENSIBILIZACION	Se describe la sesión que se va a trabajar, explicando los diferentes momentos y la importancia de cada uno de ellos.	Se reune la población a intervenir en la circunferencia de la cancha y se socializa la temática.
	FASE INICIAL	JUEGOS ROMPE HIELOS / CALENTAMIENTO	BALÓN CORREDOR: Un jugador la liga (para, atrapa) y le denominaremos el gato, que lleva una pelota con las manos y debe atrapar al resto de jugadores tocándolos con ella, pero sin soltarla.	
	FASE CENTRAL	TRABAJO FISICO Y VELOCIDAD / EJERCICIO 1	Ejercicios de velocidad con balon dribling	Ejercicios de intervalos de velocidad.
	FASE CENTRAL	TECNICA TEORICA,PRACTICA / EJERCICIO 2	Ejercicio de conduccion de balon.	
	FASE CENTRAL	TECNICA TEORICA PRACTICA / EJERCICIO 3	En esta parte de la sesión se busca que el participante realice una serie de Ejercicios de ubicación y rotacion de la posicion en el espacio de juego,con y sin balon	Ejercicios practicos de ubicación y rotacion de la pc
	FASE CENTRAL	JUEGO PRE-DEPORTIVO / JUEGO	Se realizá un juego básico buscando afianzar las técnicas elementales.	Juego en el espacio por equipos.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA / ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y especificos .
	FASE FINAL	ACTIVIDAD / RETO PRÓXIMA SESION	Prácticar los visto de la sesión en el tiempo libre.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	INDEPENDENCIA	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	29/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	COORDINACIÓN GENERAL			SESION	18

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	TEMATICA	PROTOCOLO DE ENTRADA / SENSIBILIZACION	Los participantes dialogan por pares y luego socializan sus experiencias y como se sienten dentro de la escuela.	Decir sus diferentes puntos de vista y como se sienten dentro de la escuela de formación.
	FASE INICIAL	JUEGOS ROMPE HIELOS / CALENTAMIENTO	CONGELADOS: Un jugador, persigue a los demás intentando atraparlos. Los jugadores cuando son tocados por el jugador que congela deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruz…).	
	FASE CENTRAL	CIRCUITO DE COORDINACION / EJERCICIO 1	Trabajar en un circuito con diferentes obstáculos e ir incrementando la velocidad coordinativa gradualmente.	Se busca mejorar grupal e individualmente las capacidades coordinativas de los participantes.
	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO POR EL ESPACIO VELOCIDAD PROGRESIVA / EJERCICIO 2	En esta fase de la sesión se intensifica más la velocidad en el circuito, para incrementar más reacción.	Individualmente los participantes realizan recorridos por el circuito con tiempos de recuperación, e incrementando progresivamente las cargas de velocidad.
	FASE CENTRAL	TECNICA TEORICA,PRACTICA / EJERCICIO 3	Partido por equipos aplicado a practica de tecnica anterior pases al segundo palo con definicion	Ejercicio por equipo con desplazamiento y definicion.
	FASE CENTRAL	JUEGO PRE-DEPORTIVO / JUEGO	Juego básico en el espacio	Realizar equipos de participacion y mejorar las diferentes habilidades en el juego.
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA / ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y especificos.
	FASE FINAL	ACTIVIDAD / RETO PRÓXIMA SESION	Buscar videos practico de pases y realizar demostracion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

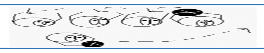
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL SALA	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LUIS ALEXANDER CESPEDES
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	29/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	PRACTICA DE TECNICA PARA RECEPCION DE PASES Y EJERCICIO DE DEFENSA - ATAQUE.			SESION	18

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
	TEMATICA	PROTOCOLO DE ENTRADA / SENSIBILIZACION	Explicación de la sesión, dejando claro lo que se busca en ir mejorando las capacidades en cada sesión.	Se reune los participantes en la parte media de la cancha para dar las indicaciones pertinentes para la sesión.
	FASE INICIAL	JUEGOS ROMPE HIELOS / CALENTAMIENTO	LA PELOTA QUE PASA: Los jugadores se colocaran en fila uno detrás del otro. El primer jugador de la fila le pasa el balón al siguiente por encima de la cabeza hasta que la pelota llega al último jugador que la llevará, lo más rápido posible, corriendo al punto de salida y vuelve a comenzar el juego.	
	FASE CENTRAL	TRABAJO FISICO / EJERCICIO 1	Entrenamiento integrado de agilidad y velocidad.	Ejercicio practico y dinamico con escaleras estatica 
	FASE CENTRAL	TECNICA TEORICA PRACTICA / EJERCICIO 2	Ejercicios de 2 vs 1 con desdoblamiento	Se hace dos filas en media pista mas un jugador que sea el que defienda en primer lugar,luego rotamos,
	FASE CENTRAL	TECNICA TEORICA PRACTICA / EJERCICIO 3	Tecnica recepcion de balon,pases cortos,medios y largos	Ejercicios desde diferentes posiciones,movimiento estatico y dinamico. 
	FASE CENTRAL	JUEGO PRE-DEPORTIVO / JUEGO	Se realiza un juego básico de futbol sala	Juego por equipos 3 por 3 ofensiva y defensiva
MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA / ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Realizar ejercicios de recuperación y adecuación para evitar la carga muscular de la sesión	Estiramientos individuales generales y charla motivadora.
	FASE FINAL	ACTIVIDAD / RETO PRÓXIMA SESION	Consultar o buscar otro juego tradiccional.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**JUNIO**		**MUNICIPIO: CAQUEZA**	
LUGAR:				COLEGIO RIO NEGRO SUR		**HORARIO DE PRACTICA:**	3pm a 5:30pm
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD		RESPONSABILIDAD	
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	RTRABAJO EN EQUIPO		TRABAJO EN EQUIPO	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA			OBEDIENCIA	
			AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA		AUTODISCIPLINA	
			PARTICIPACIÓN	PARTICIPACION		PARTICIPACION	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA	EXCELENCIA		EXCELENCIA	
			RESPETO AMISTAD	RESPETO AMISTAD		RESPETO AMISTAD	
			CORAJE				
			DETERMINACION				
			IGUALDAD				
			DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	CHARLA INICIAL		CHARLA INICIAL	
			MOVILIDAD ARTICULAR	ESTATICO Y DINAMICO		ESTATICO Y DINAMICO	
			CALENTAMIENTO	TROTAR		TROTAR	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			FUERZA	
			VELOCIDAD	VELOCIDAD		VELOCIDAD	
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA	RESISTENCIA		RESISTENCIA	
		ELEMENTOS TÉCNICOS					
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS RECREATIVOS		CIRCUITOS RECREATIVOS	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTATICO Y DINAMICO		ESTATICO Y DINAMICO	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLA SOBRE APRENDIZAJE DE LA CLASE		CHARLA SOBRE APRENDIZAJE DE LA CLASE	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

OBLIGACIÓN No 10

TEST DE VALORACIÓN:

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

NIVEL: DISCIPLINA: FUTSALA

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE MTS	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	SARA GARCES	10	21-08-2013	Futsal	28	1,28	53cm	1,37	59 cm
2	SHAIRA PABON	7	19-03-2016	Futsal	20	1,22	61	1,35	50
3	JOSTIN CARDENAS	9	09-08-2013	Futsal	38	1,34	56	1,40	66
4	SEBASTIAN FERNANDEZ	9	11-02-2014	Futsal	22	1,25	63	1,35	52
5	EII PENTACOURT	11	22-05-2012	Futsal	28	1,36	66	1,40	60
6	YISEL BENGA	7	04-07-2015	Futsal	21	1,21	60	1,21	55
7	ALEXIS BARRERO	9	06-02-2014	Futsal	29	1,28	62	1,37	50
8	DARUEY BENITO	9	08-04-2014	Futsal	31	1,39	63	1,40	62
9	ERIKA BARRERO	11	13-01-2012	Futsal	36	1,50	65	1,72	63
10	JOINER BENITO	9	09-06-2013	Futsal	62	1,34	66	1,61	64
11	EDUAR HERRERA	9	05-05-2014	Futsal	57	1,30	61	1,27	59
12	MOISES CHAMARRO	9	26-08-2013	Futsal	36	1,42	60	1,37	61
13	EDUARDO CHAMARRO	8	16-10-2014	Futsal	32	1,32	52	1,22	58
14	SARA GUTIERREZ	8	22-05-2015	Futsal	26	1,23	53	1,20	50
15	KAROLINA JIMENEZ	14	15-06-2009	Futsal	53	1,68	64	1,68	62
16	JUAN CESPEDES	10	23-10-2012	Futsal	31	1,36	64	1,37	61
17	ESTEBAN LONDOÑO	8	15-08-2014	Futsal	33	1,33	67	1,28	63
18	CAMILO ORTIZ	11	25-04-2012	Futsal	32	1,37	71	1,37	66
19	PAOLA ANDREA ORTIZ	13	19-02-2010	Futsal	52	1,50	76	1,72	75
20	KEYDER ORTIZ	10	26-09-2012	Futsal	36	1,34	68	1,37	67

MUNICIPIO EVALUADO: CAQUEZA

FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES B.

ESTATURA SENTADA





PERÍMETRO DE CINTURA





ESTATURA





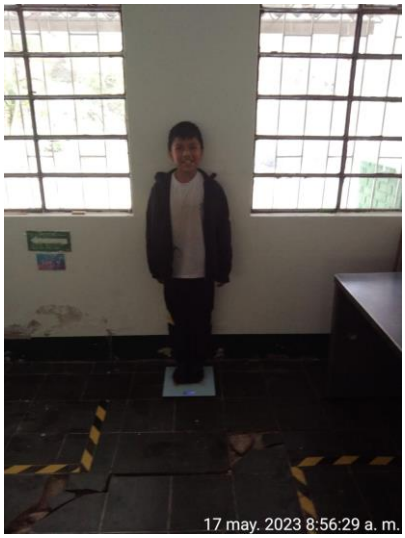
ENVERGADURA



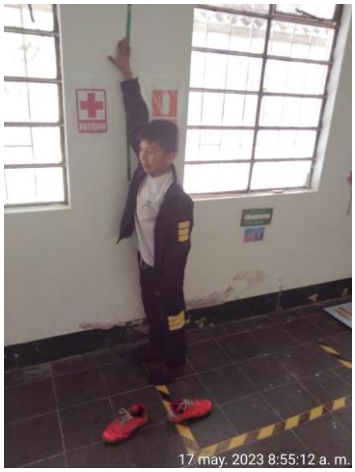


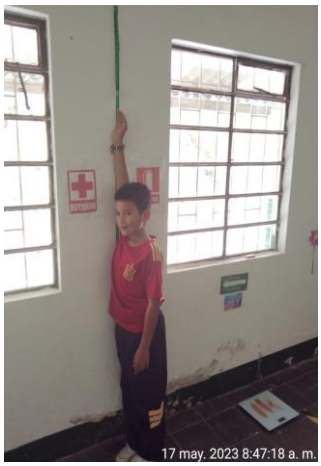
PESO CORPORAL





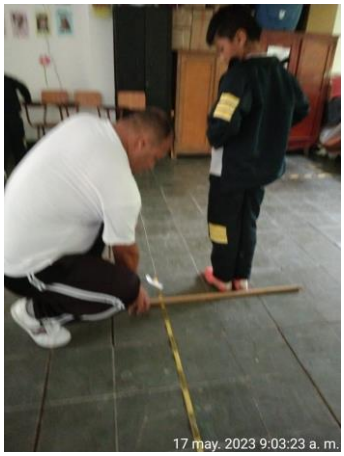
SALTO VERTICAL





SALTO LARGO





TEST 20 METROS





TEST 4X10





OBLIGACIÓN No 11 CERTIFICACIÓN



Municipio de Cáqueza
Alcaldía Municipal
Nit. 899999462-9

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE CAQUEZA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR

Que **LUIS ALEXANDER CESPEDES** Benito, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11.411.826 de Cáqueza Cundinamarca prestó sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE fútbol sala, en el sector RURAL del municipio de Cáqueza, durante el periodo comprendido entre el 01 al 31 de mayo de 2023 cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato No CPS 598 con INDEPORTES Cundinamarca.

La presente se expide al día treinta y uno (31) del mes de mayo de 2023

MARLON JOHAN VERGARA FORERO
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

CÁQUEZA
Oportunidad para todos

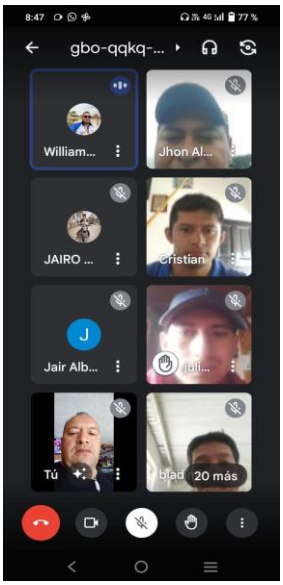
Calle 2ª Nº 4-30 Teléfono: (091) 8480938-8480305
Cáqueza-Cundinamarca

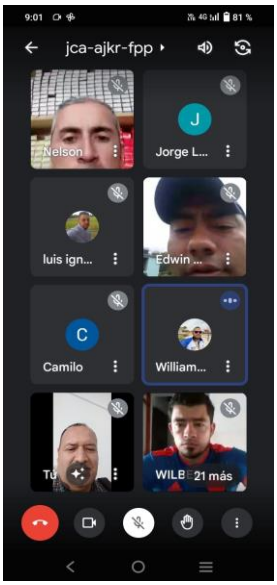
OBLIGACIÓN No 12

ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LOS FESTIVALES 2023.

OBLIGACIÓN No 13





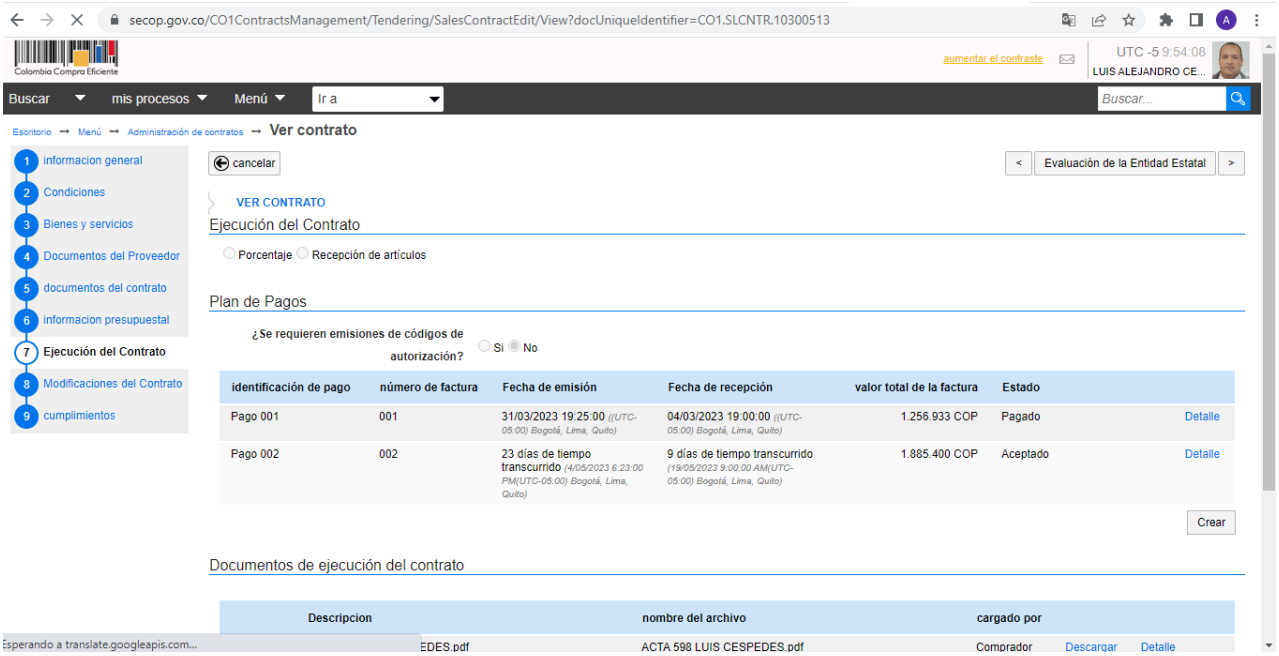




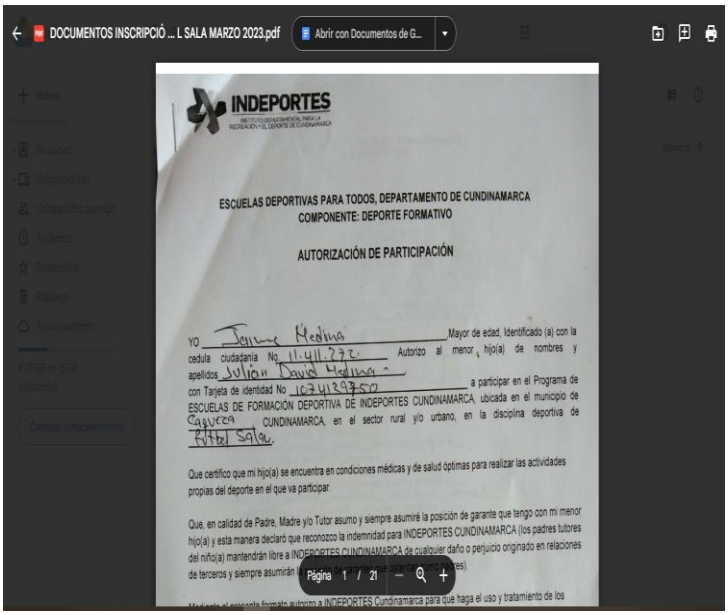
OBLIGACION No 14

SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

OBLIGACIÓN No 15



OBLIGACIÓN No 16





CPS 598 SEGUIMIENTO A BENEFICIARIOS 2023 .XLSX

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda

Compartir

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO , MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES B	FUTBOL SAL	FUNDAMENTACION		T.I	1074134194	CAMILO RODRIGUEZ	15	8/18/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RIONEGRO SUR	RURAL
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES B	FUTBOL SAL	FUNDAMENTACION		T.I	1074129800	MIGUEL RODRIGUEZ	17	11/10/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RIONEGRO SUR	RURAL
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES B	FUTBOL SAL	FUNDAMENTACION		T.I	1074131180	EDWAR UMAÑA	15	9/2/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RIONEGRO SUR	RURAL
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES B	FUTBOL SAL	FUNDAMENTACION		T.I	1074132035	CRISTIAN MEDINA	14	10/10/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RIONEGRO SUR	RURAL
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES B	FUTBOL SAL	FUNDAMENTACION		T.I	1074132348	SONIA ROJAS	14	2/19/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RIONEGRO SUR	RURAL
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES B	FUTBOL SAL	FUNDAMENTACION		T.I	1074131763	HAIR HERNANDEZ	14	5/15/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RIONEGRO SUR	RURAL
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES B	FUTBOL SAL	FUNDAMENTACION		T.I	1074129750	JULIAN MEDINA	17	11/28/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RIONEGRO SUR	RURAL
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES B	FUTBOL SAL	FUNDAMENTACION		T.I	1016027097	YILBER GARZON	14	6/5/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RIONEGRO SUR	RURAL
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES B	FUTBOL SAL	FUNDAMENTACION		T.I	1074130999	DANIEL RODRIGUEZ	16	6/9/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RIONEGRO SUR	RURAL
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES B	FUTBOL SAL	FUNDAMENTACION		T.I	1122931126	SANTIAGO RODRIGUE	13	8/15/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RIONEGRO SUR	RURAL
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES B	FUTBOL SAL	FUNDAMENTACION		T.I	107413488	BRAYAN GARZON	10	10/04/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RIONEGRO SUR	RURAL
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES B	FUTBOL SAL	FUNDAMENTACION		T.I	1123806410	VALENTINA ROJAS	14	1/13/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RIONEGRO SUR	RURAL
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES B	FUTBOL SAL	INICIACION		T.I	1170463163	JUAN LONDOÑO	9	8/15/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA HOYA SANTIAGO	RURAL

Hoja1

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 10/05/2023 VDA. PLACITAS	FECHA Y LUGAR: 10/05/2023 VDA. PLACITAS

	
FECHA Y LUGAR 04/05/2023 VDA. PLACITAS	**FECHA Y LUGAR: 10/05/2023 VDA. PLACITAS**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: : 04/05/2023 VDA. RIONEGRO SUR	**FECHA Y LUGAR: 15/05/2023 VDA. RIONEGRO SUR**

	
FECHA Y LUGAR: 04/05/2023 VDA. RIONEGRO SUR	**FECHA Y LUGAR: : 02/05/2023 VDA. RIONEGRO SUR**