EVIDENCIAS INFORME 02 ABRIL - CPS N°470 -2023			
Nombre del contratista	CARLOS ANGEL CARDENAS		
Número de identificación	C.C. N° 11.229.910 de Girardot - Cundinamarca	**Tipo de documento**	CEDULA DE CUDADANIA
Período informado	01/de abril al 30 de abril del 2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000665

Objeto del Contrato:
PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
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.	 **REUNION DIRERECCION DE DEPORTE DE GIRARDOT** 

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

.

INICIACION 1

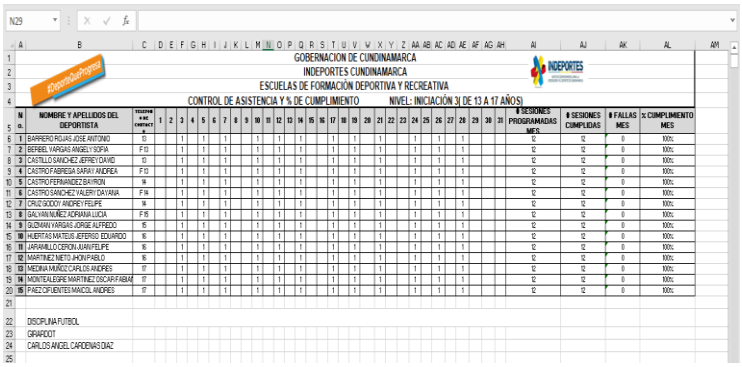


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL: INICIACIÓN 1 (DE 6 A 8 AÑOS)

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	PATIÑO GUZMAN SARAY ANDREA	F 6			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
2	QUINTERO PADILLA SARA SOFIA	F 6			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
3	RENGIFO CRUZ ROSA ANGELICA	F 7			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
4	RODRIGUEZ STEFENN PAULA DANIELA	F 7			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
5	RODRIGUEZ HURTADO ANGEL GABRIEL	7			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
6	POSSO ARANGO CESAR MANUEL	7			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
7	PIZA GUALTERO CARLOS ANDRES	7			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
8	PARRA LOPEZ JUAN DIEGO	8			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
9	MORA RAMIREZ EDDIE SANTIAGO	8			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
10	MARTINEZ GOMEZ WILSON ENRIQUE	8			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
11	MARTINEZ GOMEZ JUAN CAMILO	8			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
12	LARA GODOY CARLOS ANDRES	8			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
13	INFANTE GAMBOA MAICOL STEVEN	8			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
14	MOSQUERA BARBOSA YETSY LORENA	F 8			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
15	SANCHEZ MOTTA JUAN PABLO	8			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%

DISCIPLINA FUTBOL
GIRARDOT
CARLOS ANGEL CARDENAS DIAZ

INICIACION 2

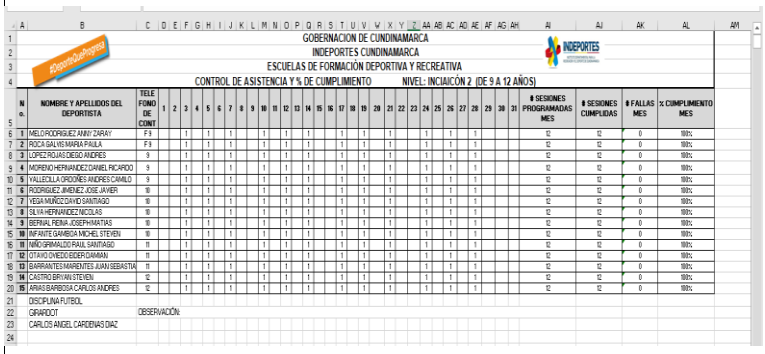


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL: INICIACIÓN 3(DE 13 A 17 AÑOS)

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	BARRERO ROJAS JOSE ANTONIO	10			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
2	BERBEL VARGAS ANGEL Y SOFIA	F 10			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
3	CASTILLO SANCHEZ JEFREY DAVID	10			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
4	CASTRO FABREGA SARAY ANDREA	F 10			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
5	CASTRO FERNANDEZ BAYRON	14			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
6	CASTRO SANCHEZ YALERI DAYANA	F 14			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
7	CRUZ GODOY ANDRES FELIPE	14			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
8	GALVAN MUÑEZ ADRIANA LUCIA	F 15			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
9	GUZMAN VARGAS JORGE ALFREDO	15			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
10	HUERTAS MATEUS JEFERSO EDUARDO	16			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
11	LARAMILLO CERON JUAN FELIPE	16			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
12	MARTINEZ NIETO JHON PABLO	16			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
13	MEDINA MUÑOZ CARLOS ANDRES	17			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
14	MONTEALEGRE MARTINEZ OSCAR FABIAN	17			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
15	PAEZ CIFUENTES MAICOL ANDRES	17			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%

DISCIPLINA FUTBOL
GIRARDOT
CARLOS ANGEL CARDENAS DIAZ

INICIACION 3



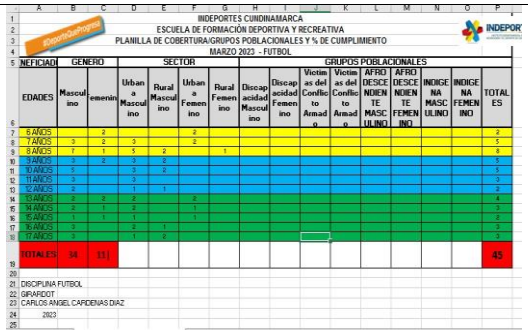
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL: INCIAICIÓN 2 (DE 9 A 12 AÑOS)

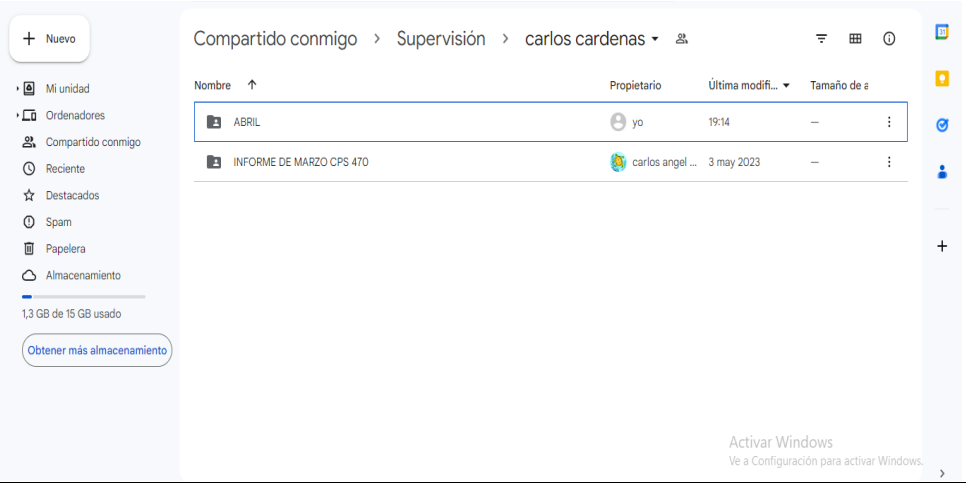
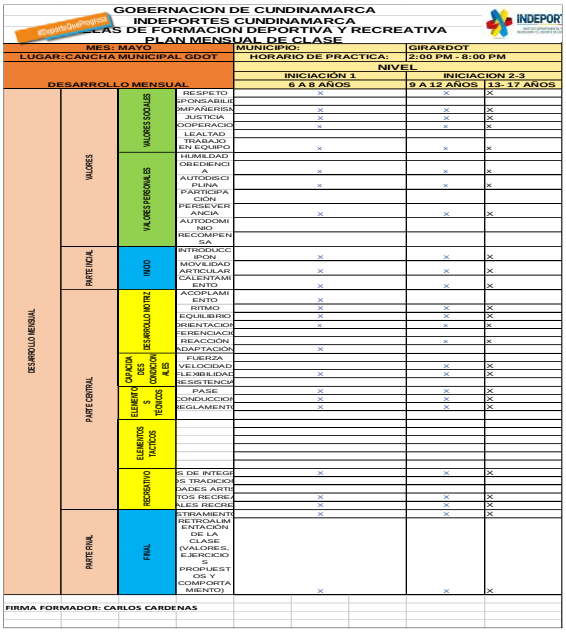
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MELO RODRIGUEZ ANNY ZARAY	F 9			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
2	ROCA GALVIS MARIA PAULA	F 9			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
3	LOPEZ ROJAS DIEGO ANDRES	9			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
4	MORENO HERNANDEZ DANIEL RICARDO	9			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
5	YALLECILLA ORDOÑES ANDRES CAMILO	9			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
6	RODRIGUEZ JIMENEZ JOSE JAVIER	10			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
7	VEGA MUÑOZ DAVID SANTIAGO	10			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
8	SILVA HERNANDEZ NICOLAS	10			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
9	BERNAL PENA JOSEPH MATIAS	10			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
10	INFANTE GAMBOA MICHEL STEVEN	10			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
11	NIÑO GIRALDO PAUL SANTIAGO	11			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
12	OTAVO OVIEDO ESEBYDAMIAN	11			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
13	BARRANTES MARENTES JUAN SEBASTIA	11			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
14	CASTRO BRYAN STEVEN	12			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%
15	ARIAS BARBOSA CARLOS ANDRES	12			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		12	12	0	100%

DISCIPLINA FUTBOL
GIRARDOT — OBSERVACIÓN:
CARLOS ANGEL CARDENAS DIAZ

Anexo

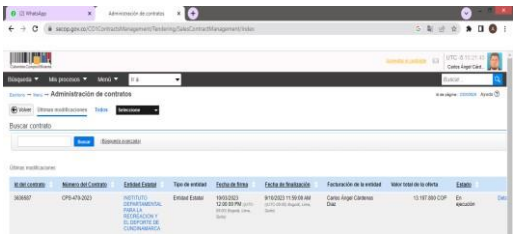
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica 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.	 PLAN PEDAGOGICO  MALLA PEDAGOCIGA Anexo
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	

5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO MARZO 2023 - FUTBOL DISCIPLINA FUTBOL GIRARDOT CARLOS ANGEL CARDENAS DIAZ 2023 COBERTURA **COBERTURA** INICIACION **1** — **15** ALUMNOS INICIACION **2** — **15** ALUMNOS INICIACION **3** — **15** ALUMNOS
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 Anexo
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.	SESIONES DE CLASE  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO HORARIO Y SITIO DE ENTRENAMIEN HORARIOS.

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.	ABRIL 
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 qu e 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.	PLANEACION MENSUAL  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: MAYO MUNICIPIO: GIRARDOT LUGAR: CANCHA MUNICIPAL GDOT HORARIO DE PRACTICA: 2:00 PM - 8:00 PM NIVEL DESARROLLO MENSUAL INICIACIÓN 1 6 A 8 AÑOS INICIACION 2-3 9 A 12 AÑOS 13- 17 AÑOS DESARROLLO MENSUAL VALORES PARTE INICIAL PARTE CENTRAL PARTE FINAL VALORES SOCIALES VALORES PERSONALES INICIO DESARROLLO MOTRIZ CAPACIDADES CONDICIONALES ELEMENTOS TÉCNICOS ELEMENTOS TACTICOS RECREATIVO FINAL RESPETO JUSTICIA LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO HUMILDAD AUTODISCIPLINA PERSEVERANCIA AUTOCONTROL RECOMPENSA MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD PASE CONDUCCION REGLAMENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) FIRMA FORMADOR: CARLOS CARDENAS Anexo

10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 .
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	CERTIFICACION MUNICIPIO  ALCALDÍA DE GIRARDOT NIT. 890680378-4 GIRARDOT ES DE TODOS Código: ADR17 Versión: 1 Vigencia: 2023 Copia controlada LA DIRECCIÓN DEPORTES DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT - CUNDINAMARCA HACE CONSTAR Que el señor **CARLOS ANGEL CARDENAS DIAZ**, identificado con la cedula de ciudadania No. **11.229.910**, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL (INDEPORTES - CUNDINAMARCA)**, durante el periodo comprendido del **10 al 30 de ABRIL de 2023**, cumpliendo con su objeto contractual, según certificación allegada por el gestor Alto Magdalena **ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON**. Cordialmente ALCALDÍA DE GIRARDOT GIRARDOT ES DE TODOS FRANCISCO JAVIER ARIAS SUAREZ Profesional Universitario Código 219 Grado 05. Proyectó: Yesica Salazar Asistente administrativa contratista
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.	N/A - Esta obligación está pendiente para próximo periodo o según directriz de indeportes departamental.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	REUNION Y COMUNICADOS REUNION PRESENCIAL  REUNION VIRTUAL

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.	N/A - Se cumplirá la obligación cuando sean requeridos algún tipo de documento.
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).	INFORME CARGADO AL SECOP II MES DE MARZO. 
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	Se entregará la información requerida en los tiempos y formatos establecidos por indeportes Cundinamarca cuando este mismo los solicite.

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 01



CONVOCATORIA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA Y LA DIRECCION DE DEPORTES DE GIRARDOT INVITAN A NIÑOS Y NIÑAS Y JOVENES EDADES: DE 6 A 8 AÑOS. DE 9 A 12 AÑOS Y DE 13 A 17 AÑOS. A QUE PARTICIPEN EN LA ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL. DIAS: LUNES - MIERCOLES Y VIERNES. HORA: DE 8 A 10 AM - DE 10 A 12 AM. Y DE 2 A 4 PM. - LUGAR: CANCHA DE FUTBOL COL-DEPARTAMENTAL - FECHA: MARZO 27 DEL 2023. TE ESPERAMOS.





OBLIGACON PDF ACTIVIDAD N° 02

INICIACION 1



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN 1 (DE 6 A 8 AÑOS)

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	PATIÑO GUZMAN SARAY ANDREA	F 6			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
2	QUINTERO PADILLA SARA SOFIA	F 6			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
3	RENGIFO CRUZ ROSA ANGELICA	F 7			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
4	RODRIGUEZ STEFENN PAULA DANIELA	F 7			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
5	RODRIGUEZ HURTADO ANGEL GABRIEL	7			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
6	POSSO ARANGO CESAR MANUEL	7			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
7	PIZA GUALTERO CARLOS ANDRES	7			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
8	PARRA LOPEZ JUAN DIEGO	8			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
9	MORA RAMIREZ EDDIE SANTIAGO	8			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
10	MARTINEZ GOMEZ WILSON ENRIQUE	8			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
11	MARTINEZ GOMEZ JUAN CAMILO	8			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
12	LARA GODOY CARLOS ANDRES	8			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
13	INFANTE GAMBOA MAICOL STEVEN	8			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
14	MOSQUERA BARBOSA YETSY LORENA	F 8			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
15	SANCHEZ MOTTA JUAN PABLO	8			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%

DISCIPLINA FUTBOL

GIRARDOT

CARLOS ANGEL CARDENAS DIAZ

INCIACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN 3(DE 13 A 17 AÑOS)

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	BARRERO ROJAS JOSE ANTONIO	13			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
2	BERBEL VARGAS ANGELY SOFIA	F 13			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
3	CASTILLO SANCHEZ JEFREY DAVID	13			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
4	CASTRO FABREGA SARAY ANDREA	F 13			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
5	CASTRO FERNANDEZ BAYRON	14			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
6	CASTRO SANCHEZ VALERY DAYANA	F 14			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
7	CRUZ GODOY ANDREY FELIPE	14			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
8	GALVAN NUÑEZ ADRIANA LUCIA	F 15			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
9	GUZMAN VARGAS JORGE ALFREDO	15			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
10	HUERTAS MATEUS JEFERSO EDUARDO	16			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
11	JARAMILLO CERON JUAN FELIPE	16			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
12	MARTINEZ NIETO JHON PABLO	16			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
13	MEDINA MUÑOZ CARLOS ANDRES	17			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
14	MONTEALEGRE MARTINEZ OSCAR FABIAN	17			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
15	PAEZ CIFUENTES MAICOL ANDRES	17			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%

DISCIPLINA FUTBOL

GIRARDOT

CARLOS ANGEL CARDENAS DIAZ

INICIACION 3

AG25

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INCIAICÓN 2 (DE 9 A 12 AÑOS)

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONT	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	MELO RODRIGUEZ ANNY ZARAY	F 9			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
2	ROCA GALVIS MARIA PAULA	F 9			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
3	LOPEZ ROJAS DIEGO ANDRES	9			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
4	MORENO HERNANDEZ DANIEL RICARDO	9			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
5	VALLECILLA ORDOÑES ANDRES CAMILO	9			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
6	RODRIGUEZ JIMENEZ JOSE JAVIER	10			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
7	VEGA MUÑOZ DAVID SANTIAGO	10			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
8	SILVA HERNANDEZ NICOLAS	10			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
9	BERNAL REINA JOSEPH MATIAS	10			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
10	INFANTE GAMBOA MICHEL STEVEN	10			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
11	NIÑO GRIMALDO RAUL SANTIAGO	11			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
12	OTAVO OVIEDO EIDER DAMIAN	11			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
13	BARRANTES MARENTES JUAN SEBASTIA	11			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
14	CASTRO BRYAN STEVEN	12			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
15	ARIAS BARBOSA CARLOS ANDRES	12			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%

DISCIPLINA FUTBOL
GIRARDOT
CARLOS ANGEL CARDENAS DIAZ

OBSERVACIÓN:

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 03

PLAN PEDAGOGICO





MALLA PEDAGOCIGA







Anexo

OBLIGACION N 04 ACTIVIDADES







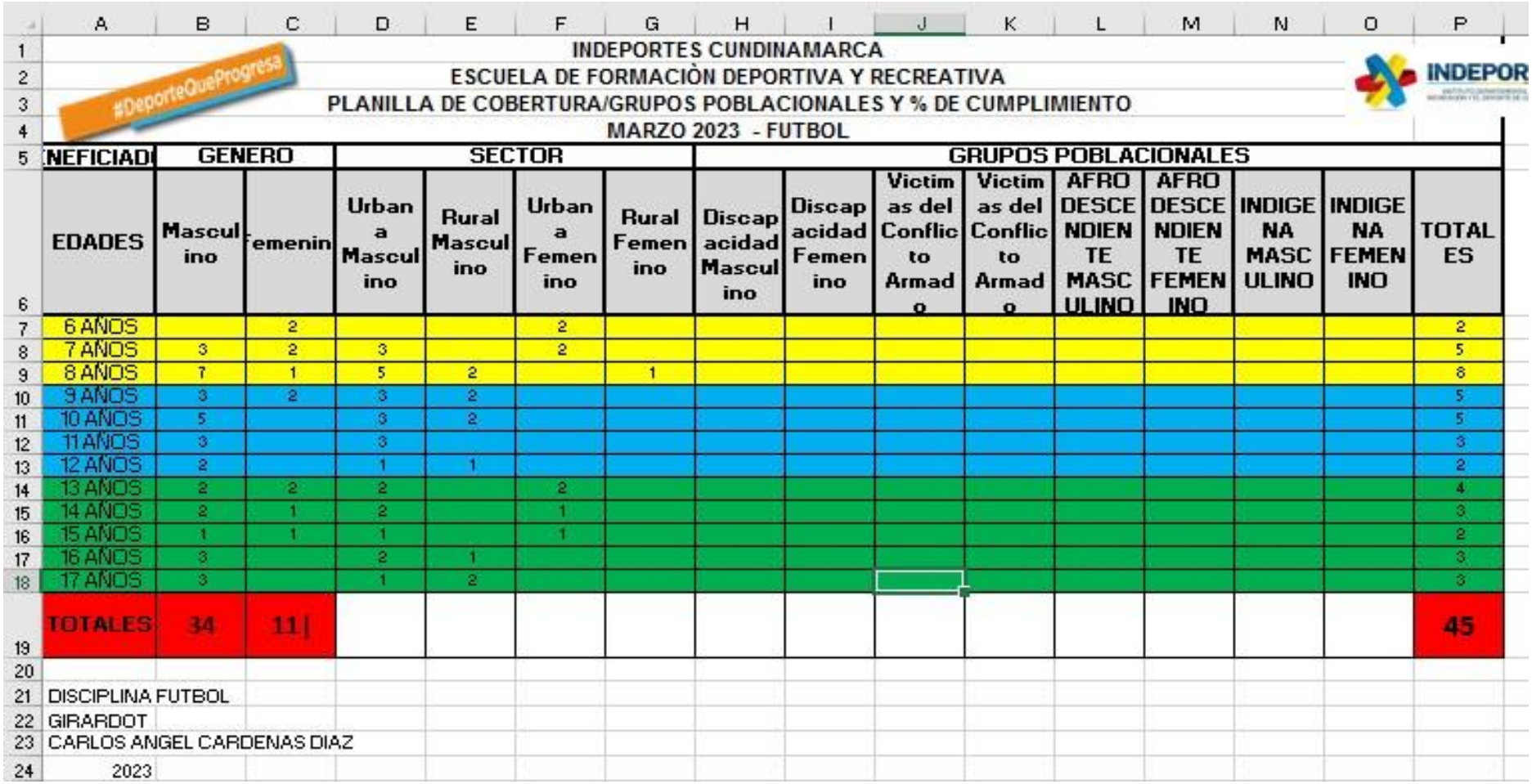








OBLIGACION 05



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

MARZO 2023 - FUTBOL

NEFICIADI	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	emenin	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado	Victimas del Conflicto Armado	AFRO DESCENDIENTE MASCULINO	AFRO DESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS		2			2										2
7 AÑOS	3	2	3		2										5
8 AÑOS	7	1	5	2		1									8
9 AÑOS	3	2	3	2											5
10 AÑOS	5		3	2											5
11 AÑOS	3		3												3
12 AÑOS	2		1	1											2
13 AÑOS	2	2	2		2										4
14 AÑOS	2	1	2		1										3
15 AÑOS	1	1	1		1										2
16 AÑOS	3		2	1											3
17 AÑOS	3		1	2											3
TOTALES	34	11													45

DISCIPLINA FUTBOL

GIRARDOT

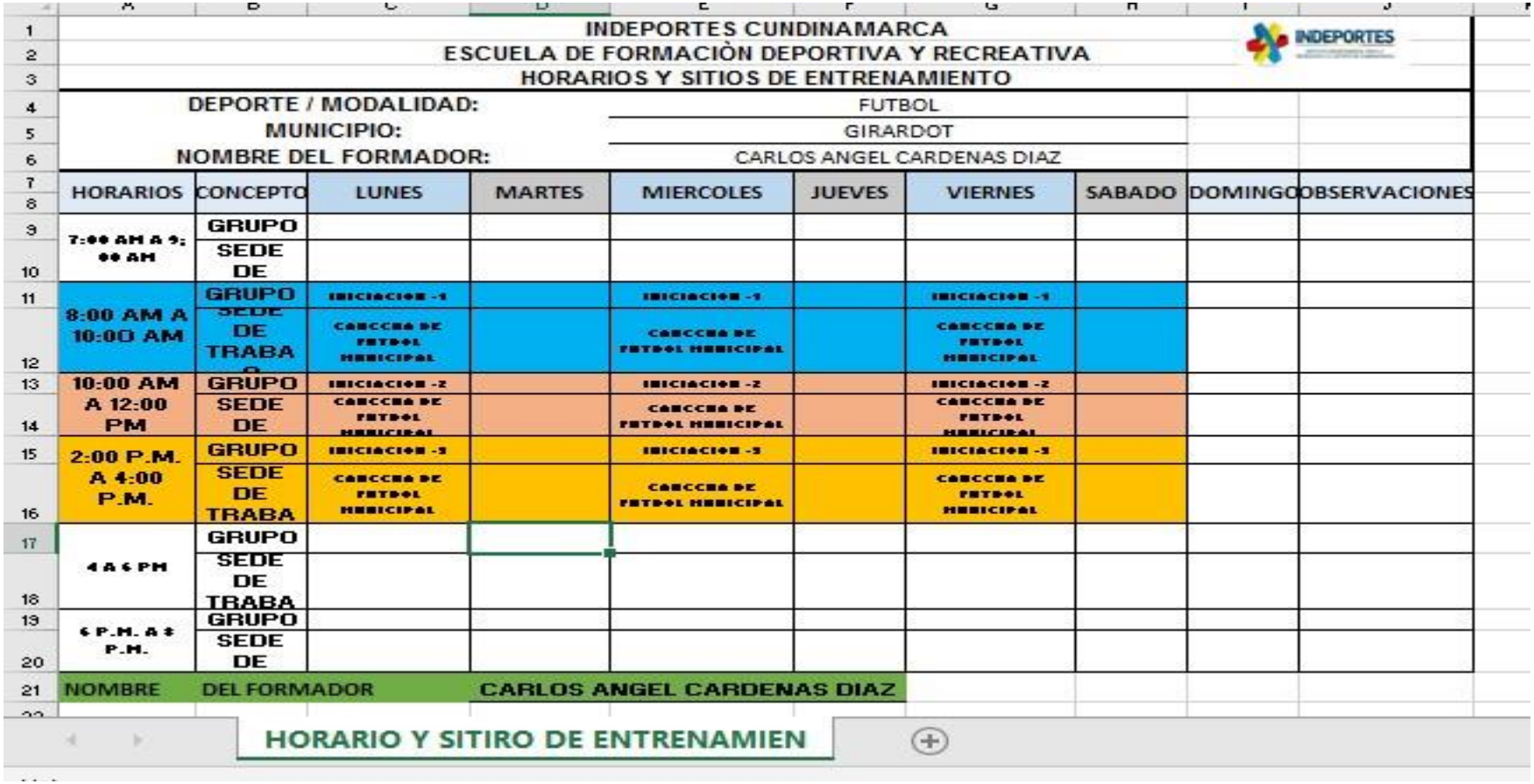
CARLOS ANGEL CARDENAS DIAZ

2023

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD N° 06



OBLIGACION 07



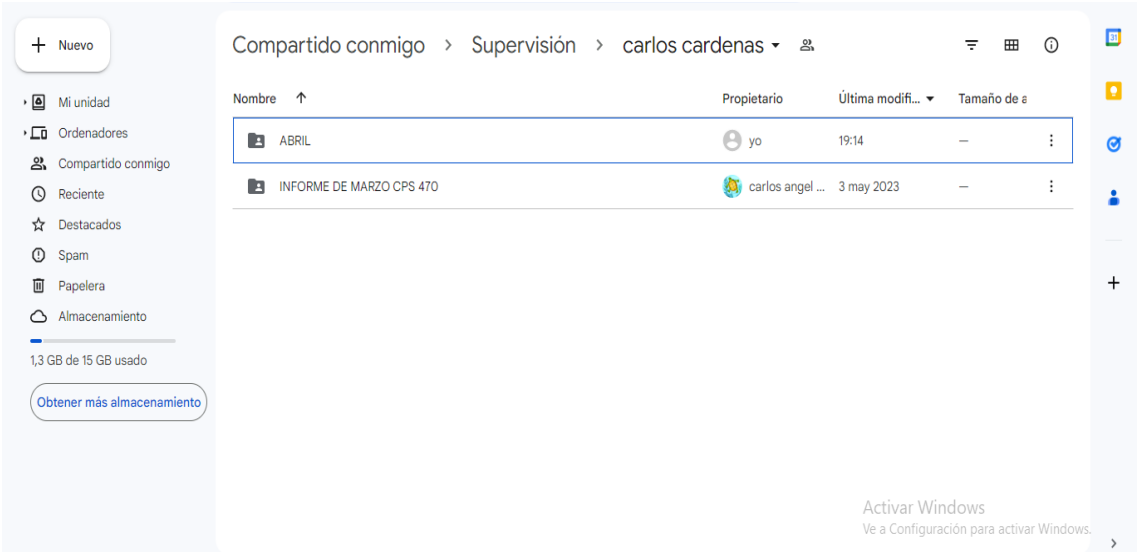
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL
MUNICIPIO: GIRARDOT
NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANGEL CARDENAS DIAZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE								
8:00 AM A 10:00 AM	GRUPO	INICIACION -1		INICIACION -1		INICIACION -1			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA DE FUTBOL MUNICIPAL		CANCHA DE FUTBOL MUNICIPAL		CANCHA DE FUTBOL MUNICIPAL			
10:00 AM A 12:00 PM	GRUPO	INICIACION -2		INICIACION -2		INICIACION -2			
	SEDE DE	CANCHA DE FUTBOL MUNICIPAL		CANCHA DE FUTBOL MUNICIPAL		CANCHA DE FUTBOL MUNICIPAL			
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO	INICIACION -3		INICIACION -3		INICIACION -3			
	SEDE DE TRABA	CANCHA DE FUTBOL MUNICIPAL		CANCHA DE FUTBOL MUNICIPAL		CANCHA DE FUTBOL MUNICIPAL			
4 A 6 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABA								
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
NOMBRE DEL FORMADOR			CARLOS ANGEL CARDENAS DIAZ						

HORARIO Y SITIRO DE ENTRENAMIEN

OBLIGACION 08



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	01/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	apoyar de manera guiada y practica los procesos de aprendizaje y fundamentacion tecnica.			SESION	46

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
10 min	FASE INICIAL	ejercicios precompetitivos	entrada en calor	calentamiento y estiramiento	una vez listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20 min	FASE CENTRAL	Juegos de velocidad	actividad1	Ejercicios de velocidad de reacción	A medida que nos vamos acercando a la competición, es importante trabajar el aspecto mental del jugador, la activación para competir y –en relación con este aspecto– plantear ejercicios en los cuales el jugador deba reaccionar rápido según una serie de consignas que se puedan dar.
35 min	FASE CENTRAL	manejo y control del balon	Actividad 2	familiarizacion con el balon	Dividir a los jugadores en dos grupos iguales. Los jugadores sin balón deberán intentar robárselo a algún jugador con balón. Cuando un jugador pierda el balón, deberá intentar robar otro. Un balón por jugador. Los jugadores deberán desplazarse levantando con regularidad el balón. El objetivo consiste en trabajar las diferentes formas de levantar el balón.
40 min	FASE CENTRAL	Introduccion al juego real	actividad ludico-recreativa	la caden con balon	Descripción : Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre. Reglas : Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena) Edad : a partir de 8 años.
10 min	FASE FINAL		vuelta a la calma y retroalimentacion	Estiramiento - Retroalimentacion	Se forma u n circulo y se realiza la retroalimentacion de la clase y el estiramiento final
			RETO PROXIMA SESION	Implementar las demas superficies de contacto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	cooperacion	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	01/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	estimular en los menores el juego en equipo y su importancia en los deportes y la vida en general.			SESION	47

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
12	FASE INICIAL	ejercicios precompetitivos	entrada en calor	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	una ves listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20	FASE CENTRAL	desarrollo de habiliodades motrices	EJERCICIO 1	caminar, trotar y corre	Caminar suave y rápido al frente acompañado de palmadas. Objetivo: Mejorar la coordinación de brazos y piernas, mediante estímulos sonoros. Desarrollo: Las promotoras guiarán el ejercicio, comenzando primero con las palmadas lentas y después mas rápido, los niños ejecutarán el ejercicio dispersos en el área, se tendrá en cuenta que se mantenga la postura correcta del cuerpo, este ejercicio mejora el sentido del ritmo, la postura, el equilibrio y la orientación, se realizará dos veces en la semana, se repetirán de 1 a 6 veces alternando.
35	FASE CENTRAL	ejercicios cooperativos	EJERCICIO 2	manejo corporal	lluvia de globos. Objetivo: Cooperación, percepción espacio temporal y agilidad. Desarrollo: Toda la clase con un globo. Cada uno dándole golpecidos en un espacio delimitado, a la señal del maestro golpearán con fuerza su globo y a partir de ahí tendrán que cooperar con el resto de compañeros para que ningún globo toque el suelo, mediante golpeos sucesivos. Variante: A la señal del maestro, a parte de los globos que tienen cada uno, el profesor introducirá dos o tres globos más con el fin de que existan más globos que alumnos/as. La isla se hunde Objetivo: cooperación, coordinación y equilibrio. Desarrollo: se dibujan varios círculos, el primero más grande y los sucesivos más pequeños. Toda la clase se mete en el primer cículo y a ala señal del profesor tenrán que saltar al siguiente círculo intentando que no quede compañero fuera agrupándose de forma que ocupen el menor espacio posible.
40	FASE CENTRAL	actividad recreativa	JUEGO	juego balon pricionero	Es uno de los más jugados en las escuelas, además es muy sencillo. Tienes que separar a los jugadores en dos grupos y hacer una zona dividida a la mitad. Cada equipo contará con un lanzador que se situará fuera del campo. Si el que lanza da a uno de los componentes del equipo rival, este quedará eliminado. Si por el contrario la coge tendrá una vida y podrá lanzar a uno de sus contrincantes para tratar de excluirle del juego.
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	01/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fortalecimiento del estado fisico y la recuperacion del deportista			SESION	48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	lectura	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
12	FASE INICIAL	ejercicios precompetitivos	entrada en calor	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	una ves listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20	FASE CENTRAL	ejercicios de resistencia	EJERCICIO 1	Coordinación general, velocidad	"Recorrido coordinación-motricidad" Recorrido con trabajo de coordinación y motricidad. Plataformas, conos y postes rojos: pie derecho. Plataformas, conos y postes azules: pie izquierdo. Carrera continua a paso medio. Usted puede, por supuesto, cambiar los ejercicios, distancias, restricciones La idea aquí es trabajar la capacidad de resistencia mientras se trabaja en la coordinación y la conducción de la pelota. variable: igual pero trabajo alterno con y sin balón. Puede modificar las superficies de contacto, colocar ritmos cambiantes, integrar el entrenamiento de circuitos (o combinar este trabajo con un trabajo de fuerza ...) ...las posibilidades son muchas. Circuito de apoyos - pases - remates ..
20	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	ejercicios de control y conduccion del balon con ejecucion de pase con borde externo, interno punta y enpeine del pie, tanto con pierna habil y no habil. Realizacion de pases a distinta distancia intercambiando superficie de contacto.
15	FASE CENTRAL	formas jugadas	EJERCICIO 3	control	se realizaran ejercicios de recepcion del balon en parejas usando distintas partes del cuerpo: cabeza, peccho, muslo, planta de pie, enpeine.
40	FASE CENTRAL	juego deportivo	JUEGO	sigue la ronda	Es una actividad sencilla en el que no sólo interviene la destreza al coger la pelota, sino también la memoria de vuestros hijos. Hacemos un círculo y colocamos a uno de ellos en medio. El que esté en el centro lanzará el balón a un compañero mientras dice una palabra. El que la recoja tendrá que decir la palabra que ha mencionado su compañero y añadir otra relacionada. Por ejemplo, si el primer niño mientras lanza la palabra «azul», el segundo tendrá que decir «azul» y añadir otra palabra como «rojo». El tercero dirá «azul, «rojo» y añadirá un nuevo término como «blanco».
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados, ejercicios de vuelta a la calma, elasticidad
			RETO PROXIMA SESION	Lograr que cada uno de los niños realice un ejercicio de flexibilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	03/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	hacer del juego una herramienta de aprendizaje para el menor, aprovechando sus ventajas ludicas			SESION	49

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min		TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	tolerancia	Se realiza una reflexion sobre la tolerancia
12 min	FASE INICIAL	Juegos de activacion muscular	CALENTAMIENTO	calistenia mediante juegos	Los cañoneros. Se la quedan dos. Un balón para los dos. El que tiene el balón no puede desplazarse. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero (ya serían 3 en el equipo). Esos 3 tienen que intentar pasarse la pelota para dar a otro más y sumar el 4º componente del equipo. Ganará el último en convertirse en cañonero. Importante: Cuando hay muchos cañoneros es interesante poner dos balones en juego para una mayor incertidumbre y aumento de la toma de decisión.
20 min	FASE CENTRAL	ejercicios de velocidad	EJERCICIO 1	Ejercicios de velocidad gestual o de ejecución	Es importante que nuestros jugadores sean ágiles con el balón y capaces de realizar acciones con él de forma óptima, con un alto porcentaje de acierto y precisión, además de con velocidad. En el fútbol, correr, controlar y pasar o tirar un segundo antes o después puede ser determinante para que la acción derive en gol o para que el defensor intercepte el balón. En Fútbol Sesión os proponemos ejercicios como el siguiente, para trabajar las acciones técnicas específicas de finalización con la mayor agilidad, velocidad y eficacia posible.
15 min		Retroalimentacion	EJERCICIO 2	repaso tecnico	Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	se realizaran ejercicios de control de balon en dictintoscontextos y condiciones. El deportista debera reconocer su principal herramienta de control y fortalecer las falencias que se detecten.
35 min		Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	se realizaran partidos de tenisfutbol conformando equipos de 3 jugadores. Ademas se realizaran competencias de control de balon individual sin dejarla caer.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	03/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	adquirir habilidades motrices que permita el buen desarrollo de las cualidades tecnicas der cada deportista			SESION	50

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion y la tolerancia con los demas	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min		Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	ejercicios de estiramiento y juegos de activacion muscular
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de cualidades coordinativas	EJERCICIO 1	DIFERENCIACIÓN DINÁMICA	VACIAR EL CAMPO Desarrollo : 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...). Al acabar el tiempo preestablecido (3 –4 minutos) se efectuará un recuento para ver que equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador. Reglas : Una vez concluido el tiempo de juego no pueden tocarse los balones ni lanzarlos al otro campo. Edad : A partir de 6 – 7 años.
15 min		fundamentacion tecnica	EJERCICIO 2	control y pase	LOS PAQUETES Descripción : Cada jugador conduce su balón o dos jugadores realizan paredes por el terreno de juego desplazándose libremente. El entrenador cuando lo considere oportuno gritará: ¡ Paquetes de...! en ese momento cada jugador y siempre conduciendo su balón deberá formar grupos del tamaño que el entrenador haya nombrado. Por ejemplo si el entrenador dice paquetes de tres, los jugadores deben formar grupos de tres. Reglas : No está permitido desplazarse sin conducir el balón y quien no encuentre un paquete donde integrarse, recibe un punto negativo. Quién llegue a 5 puntos pierde.
30 min		ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado y toma de decisiones	Realización: Cada jugador se queda detrás de su cono. El jugador A pasa el balón recto con el interior del pie izquierdo al jugador B. Éste controla el balón con el interior del pie derecho y se lo coloca en el pie izquierdo para devolver el pase con el interior del pie izquierdo. A controla con la pierna derecha el balón, se lo coloca en la izquierda con un toque y realiza el pase con el interior del pie izquierdo. Aclaración: 1 y 3 son los recorridos de pase, 2 y 4 son los movimientos y controles. Alternativas: Ambos jugadores se colocan detrás de un cono. El jugador C pasa el balón con el interior derecho del pie de manera diagonal al jugador D. D se coloca el balón en la pierna izquierda con el interior del pie derecho y realiza el pase con el interior del pie izquierdo de vuelta al jugador C. D realiza la recepción con el pie izquierdo con su primer toque y pasa el balón diagonal al segundo toque con el pie derecho. Aclaración: 1 y 3 son los recorridos de pase, 2 y 4 son los movimientos y controles.
30 min		Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	balon pricionero: Es uno de los más jugados en las escuelas, además es muy sencillo. Tienes que separar a los jugadores en dos grupos y hacer una zona dividida a la mitad. Cada equipo contará con un lanzador que se situará fuera del campo. Si el que lanza da a uno de los componentes del equipo rival, este quedará eliminado. Si por el contrario la coge tendrá una vida y podrá lanzar a uno de sus contrincantes para tratar de excluirle del juego.
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	03/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	estimular los procesos de aprendizaje mediante los juegos y actividades recreativas .			SESION	51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	tolerancia	Se realiza una charla sobre el valor el tolerancia
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	estiramiento, trote y activacion muscular mediante juego	PULSO GITANO Descripción : Dividiremos el grupo en dos partes y numeraremos los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego. Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la puntera del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El oto pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda. El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada. Reglas : No puede utilizarse ningún medio para desequilibrar al contrario que la mano con la que se empieza el juego.
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de resistencia	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	"Circuito de apoyos - pases - remates" 1 / Manejo del balón entre las estacas - media vuelta - pase. 2 / Soportes de aro - saltar 2 obstáculos - carrera 20m. 3 / Control de pase largo para 4 - Conos de Slalom – Balón debajo del seto – remate de pequeña portería. 4 / Pase largo para 3 y carrera de 40 m para llegar al punto 5. 5 / Salto lateral 2 obstáculos - Slalom entre las estacas – control del balón por el entrenador - driblar modelo luego remate. 6 / Escala de ritmo - soportes de aro. 7 / Control de nuevo lanzamiento aéreo portero - driblar modelo remate. 8 / Escala de ritmo - Saltar 3 obstáculos - media vuelta carrera de 30m. 9 / Slalom entre mini obstáculos anchos (paso de lado) - un dos con el entrenador - remates 10 / Recuperación
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	concentracion y toma de decisiones	CUANTAS PORTERÍAS,Descripción : Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y pede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto. Reglas : No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su portería defendiéndola
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	actividad ludica	casa la pelota: Dibuja un círculo en el suelo y haz que todos los participantes entren en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzarla al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de uno de sus compañeros. El niño al que nombre tendrá que cogerla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	sinceridad	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	05/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica de control de balon y pase			SESION	52

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min		TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	sinceridad	Se realiza una reflexion sobre la sinceridad
12 min	FASE INICIAL	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO	estiramiento, trote y activacion muscular mediante juego	PULSO GITANO Descripción : Dividiremos el grupo en dos partes y numeraremos los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego. Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la puntera del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El oto pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda. El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada. Reglas : No puede utilizarse ningún medio para desequilibrar al contrario que la mano con la que se empieza el juego.
20 min	FASE CENTRAL	ejercicios de velocidad	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	"Circuito de apoyos - pases - remates" 1 / Manejo del balón entre las estacas - media vuelta - pase. 2 / Soportes de aro - saltar 2 obstáculos - carrera 20m. 3 / Control de pase largo para 4 - Conos de Slalom – Balón debajo del seto – remate de pequeña portería. 4 / Pase largo para 3 y carrera de 40 m para llegar al punto 5. 5 / Salto lateral 2 obstáculos - Slalom entre las estacas – control del balón por el entrenador - driblar modelo luego remate. 6 / Escala de ritmo - soportes de aro. 7 / Control de nuevo lanzamiento aéreo portero - driblar modelo remate. 8 / Escala de ritmo - Saltar 3 obstáculos - media vuelta carrera de 30m. 9 / Slalom entre mini obstáculos anchos (paso de lado) - un dos con el entrenador - remates 10 / Recuperación
15 min		Retroalimentacion	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
25 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	concentracion y toma de decisiones	CUANTAS PORTERÍAS,Descripción : Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y pede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto. Reglas : No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su portería defendiéndola
35 min		Juego deportivo	JUEGO	actividad ludica	casa la pelota: Dibuja un círculo en el suelo y haz que todos los participantes entren en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzarla al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de uno de sus compañeros. El niño al que nombre tendrá que cogerla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	05/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fortalecer la metodologia de enseñanza y aprendizaje de los movimientos de control, pase y pegada			SESION	53

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min		Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de velocidad	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	"Circuito de apoyos - pases - remates" 1 / Manejo del balón entre las estacas - media vuelta - pase. 2 / Soportes de aro - saltar 2 obstáculos - carrera 20m. 3 / Control de pase largo para 4 - Conos de Slalom – Balón debajo del seto – remate de pequeña portería. 4 / Pase largo para 3 y carrera de 40 m para llegar al punto 5. 5 / Salto lateral 2 obstáculos - Slalom entre las estacas – control del balón por el entrenador - driblar modelo luego remate. 6 / Escala de ritmo - soportes de aro. 7 / Control de nuevo lanzamiento aéreo portero - driblar modelo remate. 8 / Escala de ritmo - Saltar 3 obstáculos - media vuelta carrera de 30m. 9 / Slalom entre mini obstáculos anchos (paso de lado) - un dos con el entrenador - remates 10 / Recuperación
15 min		Retroalimentacion	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
30 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	concentracion y toma de decisiones	CUANTAS PORTERÍAS,Descripción : Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y pede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto. Reglas : No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su portería defendiéndola
30 min		Inclusion	JUEGO	actividad ludica	casa la pelota: Dibuja un círculo en el suelo y haz que todos los participantes entren en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzarla al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de uno de sus compañeros. El niño al que nombre tendrá que cogerla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	05/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	retroaliomentar lo aprendido durante la semana y enfocar en las fortalezas los esfuerzos			SESION	54

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	responsabilidad	Se realiza una charla sobre el valor el responsabilidad
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	calentamiento al ritmo de musica, con ejercicios de relajacion muscular y estiramiento
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de resistencia	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	1) Se colocarán a 10 metros(o según difucultad que se trabaje),cuadros marcados con platos teniendo entre cada plato una distancia de 1.5 metros(pudiendo reducir para incrementar dificultad). 2) El jugador A golpeará a raz de pasto con parte interna primero al jugador B, quien controlará de parte interna y haciendo una recepción dirigida deberá acomodar el balón para que pueda golpear de igual forma de parte interna al jugador A. Ambos jugadores deberán vitar que al momento de la recepción el balón salga del cuadro o que en la recepción se les levante la pelota
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	1) Colocaremos en al punto A una valla seguida de 5 conos con separación de un metro cada uno para que el jugador que sale del punto A llegue al plato B de donde pasará a su compañero ubicado en el plato C(después de dar el pase correrá hacia el punto C a formarse en la fila). El jugador del plato C conduciraá con parte externa y al momento de llegar al plato D hará diagonal hacia el plato E para perfilarse en su tiro a gol con la parte del pie que guste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	Béisbol pie En vez de jugar al tradicional fútbol, os proponemos hacer esta divertida variante del béisbol que se juega con los pies. Para realizar estos juegos de pelota se tienen que hacer dos equipos. Uno de ellos tendrá que hacer el lanzamiento chutando siempre hacia delante o hacia los lados, nunca hacia atrás. Una vez que la lanza podrá iniciar su carrera por las diferentes bases. Los otros jugadores tendrán que ir pasándosela con la mano para intentar parar la carrera del contrario.
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	08/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	apoyar de manera guiada y practica los procesos de aprendizaje y fundamentacion tecnica.			SESION	55

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
10 min		ejercicios precompetitivos	entrada en calor	calentamiento y estiramiento	una vez listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20 min	FASE CENTRAL	Juegos de velocidad	actividad1	Ejercicios de velocidad de reacción	A medida que nos vamos acercando a la competición, es importante trabajar el aspecto mental del jugador, la activación para competir y –en relación con este aspecto– plantear ejercicios en los cuales el jugador deba reaccionar rápido según una serie de consignas que se puedan dar.
35 min		manejo y control del balon	Actividad 2	familiarizacion con el balon	Dividir a los jugadores en dos grupos iguales. Los jugadores sin balón deberán intentar robárselo a algún jugador con balón. Cuando un jugador pierda el balón, deberá intentar robar otro. Un balón por jugador. Los jugadores deberán desplazarse levantando con regularidad el balón. El objetivo consiste en trabajar las diferentes formas de levantar el balón.
40 min		Introduccion al juego real	actividad ludico-recreativa	la caden con balon	Descripción : Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre. Reglas : Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena) Edad : a partir de 8 años.
10 min	FASE FINAL		vuelta a la calma y retroalimentacion	Estiramiento - Retroalimentacion	Se forma u n circulo y se realiza la retroalimentacion de la clase y el estiramiento final
			RETO PROXIMA SESION	Implementar las demas superficies de contacto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	cooperacion	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	08/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	estimular en los menores el juego en equipo y su importancia en los deportes y la vida en general.			SESION	56

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA: charla	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
12	FASE INICIAL	ejercicios precompetitivos	entrada en calor	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	una ves listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20	FASE CENTRAL	desarrollo de habiliodades motrices	EJERCICIO 1	caminar, trotar y corre	Caminar suave y rápido al frente acompañado de palmadas. Objetivo: Mejorar la coordinación de brazos y piernas, mediante estímulos sonoros. Desarrollo: Las promotoras guiarán el ejercicio, comenzando primero con las palmadas lentas y después mas rápido, los niños ejecutarán el ejercicio dispersos en el área, se tendrá en cuenta que se mantenga la postura correcta del cuerpo, este ejercicio mejora el sentido del ritmo, la postura, el equilibrio y la orientación, se realizará dos veces en la semana, se repetirán de 1 a 6 veces alternando.
35	FASE CENTRAL	ejercicios cooperativos	EJERCICIO 2	manejo corporal	lluvia de globos. Objetivo: Cooperación, percepción espacio temporal y agilidad. Desarrollo: Toda la clase con un globo. Cada uno dándole golpecidos en un espacio delimitado, a la señal del maestro golpearán con fuerza su globo y a partir de ahí tendrán que cooperar con el resto de compañeros para que ningún globo toque el suelo, mediante golpeos sucesivos. Variante: A la señal del maestro, a parte de los globos que tienen cada uno, el profesor introducirá dos o tres globos más con el fin de que existan más globos que alumnos/as. La isla se hunde Objetivo: cooperación, coordinación y equilibrio. Desarrollo: se dibujan varios círculos, el primero más grande y los sucesivos más pequeños. Toda la clase se mete en el primer círculo y a ala señal del profesor tenrán que saltar al siguiente círculo intentando que no quede compañero fuera agrupándose de forma que ocupen el menor espacio posible.
40	FASE CENTRAL	actividad recreativa	JUEGO	juego balon pricionero	Es uno de los más jugados en las escuelas, además es muy sencillo. Tienes que separar a los jugadores en dos grupos y hacer una zona dividida a la mitad. Cada equipo contará con un lanzador que se situará fuera del campo. Si el que lanza da a uno de los componentes del equipo rival, este quedará eliminado. Si por el contrario la coge tendrá una vida y podrá lanzar a uno de sus contrincantes para tratar de excluirle del juego.
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	08/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fortalecimiento del estado fisico y la recuperacion del deportista			SESION	57

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	lectura	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
12	FASE INICIAL	ejercicios precompetitivos	entrada en calor	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	una ves listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20	FASE CENTRAL	ejercicios de resistencia	EJERCICIO 1	Coordinación general, velocidad	"Recorrido coordinación-motricidad" Recorrido con trabajo de coordinación y motricidad. Plataformas, conos y postes rojos: pie derecho. Plataformas, conos y postes azules: pie izquierdo. Carrera continua a paso medio. Usted puede, por supuesto, cambiar los ejercicios, distancias, restricciones La idea aquí es trabajar la capacidad de resistencia mientras se trabaja en la coordinación y la conducción de la pelota. variable: igual pero trabajo alterno con y sin balón. Puede modificar las superficies de contacto, colocar ritmos cambiantes, integrar el entrenamiento de circuitos (o combinar este trabajo con un trabajo de fuerza ...) ...las posibilidades son muchas. Circuito de apoyos - pases - remates ..
20	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	ejercicios de control y conduccion del balon con ejecucion de pase con borde externo, interno punta y enpeine del pie, tanto con pierna habil y no habil. Realizacion de pases a distinta distancia intercambiando superficie de contacto.
15	FASE CENTRAL	formas jugadas	EJERCICIO 3	control	se realizaran ejercicios de recepcion del balon en parejas usando distintas partes del cuerpo: cabeza, pecho, muslo, planta de pie, enpeine.
40	FASE CENTRAL	juego deportivo	JUEGO	sigue la ronda	Es una actividad sencilla en el que no sólo interviene la destreza al coger la pelota, sino también la memoria de vuestros hijos. Hacemos un círculo y colocamos a uno de ellos en medio. El que esté en el centro lanzará el balón a un compañero mientras dice una palabra. El que la recoja tendrá que decir la palabra que ha mencionado su compañero y añadir otra relacionada. Por ejemplo, si el primer niño mientras lanza la palabra «azul», el segundo tendrá que decir «azul» y añadir otra palabra como «rojo». El tercero dirá «azul, «rojo» y añadirá un nuevo término como «blanco».
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados, ejercicios de vuelta a la calma, elasticidad
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Lograr que cada uno de los niños realice un ejercicio de flexibilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	hacer del juego una herramienta de aprendizaje para el menor, aprovechando sus ventajas ludicas			SESION	58

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min		TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	tolerancia	Se realiza una reflexion sobre la tolerancia
12 min	FASE INICIAL	Juegos de activacion muscular	CALENTAMIENTO	calistenia mediante juegos	Los cañoneros. Se la quedan dos. Un balón para los dos. El que tiene el balón no puede desplazarse. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero (ya serían 3 en el equipo). Esos 3 tienen que intentar pasarse la pelota para dar a otro más y sumar el 4º componente del equipo. Ganará el último en convertirse en cañonero. Importante: Cuando hay muchos cañoneros es interesante poner dos balones en juego para una mayor incertidumbre y aumento de la toma de decisión.
20 min	FASE CENTRAL	ejercicios de velocidad	EJERCICIO 1	Ejercicios de velocidad gestual o de ejecución	Es importante que nuestros jugadores sean ágiles con el balón y capaces de realizar acciones con él de forma óptima, con un alto porcentaje de acierto y precisión, además de con velocidad. En el fútbol, correr, controlar y pasar o tirar un segundo antes o después puede ser determinante para que la acción derive en gol o para que el defensor intercepte el balón. En Fútbol Sesión os proponemos ejercicios como el siguiente, para trabajar las acciones técnicas específicas de finalización con la mayor agilidad, velocidad y eficacia posible.
15 min		Retroalimentacion	EJERCICIO 2	repaso tecnico	Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	se realizaran ejercicios de control de balon en dictintoscontextos y condiciones. El deportista debera reconocer su principal herramienta de control y fortalecer las falencias que se detecten.
35 min		Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	se realizaran partidos de tenisfutbol conformando equipos de 3 jugadores. Ademas se realizaran competencias de control de balon individual sin dejarla caer.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	adquirir habilidades motrices que permita el buen desarrollo de las cualidades tecnicas der cada deportista			SESION	59

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion y la tolerancia con los demas	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min		Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	ejercicios de estiramiento y juegos de activacion muscular
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de cualidades coordinativas	EJERCICIO 1	DIFERENCIACIÓN DINÁMICA	VACIAR EL CAMPO Desarrollo : 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...). Al acabar el tiempo preestablecido (3 –4 minutos) se efectuará un recuento para ver que equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador. Reglas : Una vez concluido el tiempo de juego no pueden tocarse los balones ni lanzarlos al otro campo. Edad : A partir de 6 – 7 años.
15 min		fundamentacion tecnica	EJERCICIO 2	control y pase	LOS PAQUETES Descripción : Cada jugador conduce su balón o dos jugadores realizan paredes por el terreno de juego desplazándose libremente. El entrenador cuando lo considere oportuno gritará: ¡ Paquetes de...! en ese momento cada jugador y siempre conduciendo su balón deberá formar grupos del tamaño que el entrenador haya nombrado. Por ejemplo si el entrenador dice paquetes de tres, los jugadores deben formar grupos de tres. Reglas : No está permitido desplazarse sin conducir el balón y quien no encuentre un paquete donde integrarse, recibe un punto negativo. Quién llegue a 5 puntos pierde.
30 min		ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado y toma de decisiones	Realización: Cada jugador se queda detrás de su cono. El jugador A pasa el balón recto con el interior del pie izquierdo al jugador B. Éste controla el balón con el interior del pie derecho y se lo coloca en el pie izquierdo para devolver el pase con el interior del pie izquierdo. A controla con la pierna derecha el balón, se lo coloca en la izquierda con un toque y realiza el pase con el interior del pie izquierdo. Aclaración: 1 y 3 son los recorridos de pase, 2 y 4 son los movimientos y controles. Alternativas: Ambos jugadores se colocan detrás de un cono. El jugador C pasa el balón con el interior derecho del pie de manera diagonal al jugador D. D se coloca el balón en la pierna izquierda con el interior del pie derecho y realiza el pase con el interior del pie izquierdo de vuelta al jugador C. D realiza la recepción con el pie izquierdo con su primer toque y pasa el balón diagonal al segundo toque con el pie derecho. Aclaración: 1 y 3 son los recorridos de pase, 2 y 4 son los movimientos y controles.
30 min		Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	balon pricionero: Es uno de los más jugados en las escuelas, además es muy sencillo. Tienes que separar a los jugadores en dos grupos y hacer una zona dividida a la mitad. Cada equipo contará con un lanzador que se situará fuera del campo. Si el que lanza da a uno de los componentes del equipo rival, este quedará eliminado. Si por el contrario la coge tendrá una vida y podrá lanzar a uno de sus contrincantes para tratar de excluirle del juego.
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	estimular los procesos de aprendizaje mediante los juegos y actividades recreativas .			SESION	60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	tolerancia	Se realiza una charla sobre el valor el tolerancia
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	estiramiento, trote y activacion muscular mediante juego	PULSO GITANO Descripción : Dividiremos el grupo en dos partes y numeraremos los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego. Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la puntera del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El oto pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda. El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada. Reglas : No puede utilizarse ningún medio para desequilibrar al contrario que la mano con la que se empieza el juego.
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de resistencia	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	"Circuito de apoyos - pases - remates" 1 / Manejo del balón entre las estacas - media vuelta - pase. 2 / Soportes de aro - saltar 2 obstáculos - carrera 20m. 3 / Control de pase largo para 4 - Conos de Slalom – Balón debajo del seto – remate de pequeña portería. 4 / Pase largo para 3 y carrera de 40 m para llegar al punto 5. 5 / Salto lateral 2 obstáculos - Slalom entre las estacas – control del balón por el entrenador - driblar modelo luego remate. 6 / Escala de ritmo - soportes de aro. 7 / Control de nuevo lanzamiento aéreo portero - driblar modelo remate. 8 / Escala de ritmo - Saltar 3 obstáculos - media vuelta carrera de 30m. 9 / Slalom entre mini obstáculos anchos (paso de lado) - un dos con el entrenador - remates 10 / Recuperación
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	concentracion y toma de decisiones	CUANTAS PORTERÍAS,Descripción : Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y pede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto. Reglas : No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su portería defendiéndola
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	actividad ludica	casa la pelota: Dibuja un círculo en el suelo y haz que todos los participantes entren en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzarla al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de uno de sus compañeros. El niño al que nombre tendrá que cogerla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	sinceridad	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	12/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica de control de balon y pase			SESION	61

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	sinceridad	Se realiza una reflexion sobre la sinceridad
12 min	FASE INICIAL	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO	estiramiento, trote y activacion muscular mediante juego	PULSO GITANO Descripción : Dividiremos el grupo en dos partes y numeraremos los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego. Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la puntera del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El oto pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda. El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada. Reglas : No puede utilizarse ningún medio para desequilibrar al contrario que la mano con la que se empieza el juego.
20 min	FASE CENTRAL	ejercicios de velocidad	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	"Circuito de apoyos - pases - remates" 1 / Manejo del balón entre las estacas - media vuelta - pase. 2 / Soportes de aro - saltar 2 obstáculos - carrera 20m. 3 / Control de pase largo para 4 - Conos de Slalom – Balón debajo del seto – remate de pequeña portería. 4 / Pase largo para 3 y carrera de 40 m para llegar al punto 5. 5 / Salto lateral 2 obstáculos - Slalom entre las estacas – control del balón por el entrenador - driblar modelo luego remate. 6 / Escala de ritmo - soportes de aro. 7 / Control de nuevo lanzamiento aéreo portero - driblar modelo remate. 8 / Escala de ritmo - Saltar 3 obstáculos - media vuelta carrera de 30m. 9 / Slalom entre mini obstáculos anchos (paso de lado) - un dos con el entrenador - remates 10 / Recuperación
15 min	FASE CENTRAL	Retroalimentacion	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
25 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	concentracion y toma de decisiones	CUANTAS PORTERÍAS,Descripción : Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y pede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto. Reglas : No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su portería defendiéndola
35 min	FASE CENTRAL	Juego deportivo	JUEGO	actividad ludica	casa la pelota: Dibuja un círculo en el suelo y haz que todos los participantes entren en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzarla al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de uno de sus compañeros. El niño al que nombre tendrá que cogerla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	12/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fortalecer la metodologia de enseñanza y aprendizaje de los movimientos de control, pase y pegada			SESION	62

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL — TEMATICA: Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min	Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL — ejercicios de velocidad	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	"Circuito de apoyos - pases - remates" 1 / Manejo del balón entre las estacas - media vuelta - pase. 2 / Soportes de aro - saltar 2 obstáculos - carrera 20m. 3 / Control de pase largo para 4 - Conos de Slalom – Balón debajo del seto – remate de pequeña portería. 4 / Pase largo para 3 y carrera de 40 m para llegar al punto 5. 5 / Salto lateral 2 obstáculos - Slalom entre las estacas – control del balón por el entrenador - driblar modelo luego remate. 6 / Escala de ritmo - soportes de aro. 7 / Control de nuevo lanzamiento aéreo portero - driblar modelo remate. 8 / Escala de ritmo - Saltar 3 obstáculos - media vuelta carrera de 30m. 9 / Slalom entre mini obstáculos anchos (paso de lado) - un dos con el entrenador - remates 10 / Recuperación
15 min	Retroalimentacion	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
30 min	Formas jugadas	EJERCICIO 3	concentracion y toma de decisiones	CUANTAS PORTERÍAS,Descripción : Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y pede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto. Reglas : No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su portería defendiéndola
30 min	Inclusion	JUEGO	actividad ludica	casa la pelota: Dibuja un círculo en el suelo y haz que todos los participantes entren en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzarla al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de uno de sus compañeros. El niño al que nombre tendrá que cogerla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.
10 min	FASE FINAL — ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	12/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	retroaliomentar lo aprendido durante la semana y enfocar en las fortalezas los esfuerzos			SESION	63

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	responsabilidad	Se realiza una charla sobre el valor el responsabilidad
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	calentamiento al ritmo de musica, con ejercicios de relajacion muscular y estiramiento
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de resistencia	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	1) Se colocarán a 10 metros(o según difucultad que se trabaje),cuadros marcados con platos teniendo entre cada plato una distancia de 1.5 metros(pudiendo reducir para incrementar dificultad). 2) El jugador A golpeará a raz de pasto con parte interna primero al jugador B, quien controlará de parte interna y haciendo una recepción dirigida deberá acomodar el balón para que pueda golpear de igual forma de parte interna al jugador A. Ambos jugadores deberán vitar que al momento de la recepción el balón salga del cuadro o que en la recepción se les levante la pelota
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	1) Colocaremos en al punto A una valla seguida de 5 conos con separación de un metro cada uno para que el jugador que sale del punto A llegue al plato B de donde pasará a su compañero ubicado en el plato C(después de dar el pase correrá hacia el punto C a formarse en la fila). El jugador del plato C conduciraá con parte externa y al momento de llegar al plato D hará diagonal hacia el plato E para perfilarse en su tiro a gol con la parte del pie que guste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	Béisbol pie En vez de jugar al tradicional fútbol, os proponemos hacer esta divertida variante del béisbol que se juega con los pies. Para realizar estos juegos de pelota se tienen que hacer dos equipos. Uno de ellos tendrá que hacer el lanzamiento chutando siempre hacia delante o hacia los lados, nunca hacia atrás. Una vez que la lanza podrá iniciar su carrera por las diferentes bases. Los otros jugadores tendrán que ir pasándosela con la mano para intentar parar la carrera del contrario.
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	apoyar de manera guiada y practica los procesos de aprendizaje y fundamentacion tecnica.			SESION	64

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL — TEMATICA	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
10 min	FASE INICIAL — ejercicios precompetitivos	entrada en calor	calentamiento y estiramiento	una vez listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20 min	FASE CENTRAL — Juegos de velocidad	actividad1	Ejercicios de velocidad de reacción	A medida que nos vamos acercando a la competición, es importante trabajar el aspecto mental del jugador, la activación para competir y –en relación con este aspecto– plantear ejercicios en los cuales el jugador deba reaccionar rápido según una serie de consignas que se puedan dar.
35 min	FASE CENTRAL — manejo y control del balon	Actividad 2	familiarizacion con el balon	Dividir a los jugadores en dos grupos iguales. Los jugadores sin balón deberán intentar robárselo a algún jugador con balón. Cuando un jugador pierda el balón, deberá intentar robar otro. Un balón por jugador. Los jugadores deberán desplazarse levantando con regularidad el balón. El objetivo consiste en trabajar las diferentes formas de levantar el balón.
40 min	FASE CENTRAL — Introduccion al juego real	actividad ludico-recreativa	la caden con balon	Descripción : Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre. Reglas : Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena) Edad : a partir de 8 años.
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma y retroalimentacion	Estiramiento - Retroalimentacion	Se forma u n circulo y se realiza la retroalimentacion de la clase y el estiramiento final
		RETO PROXIMA SESION	Implementar las demas superficies de contacto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	cooperacion	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	estimular en los menores el juego en equipo y su importancia en los deportes y la vida en general.			SESION	65

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
12	FASE INICIAL	ejercicios precompetitivos	entrada en calor	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	una ves listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20	FASE CENTRAL	desarrollo de habiliodades motrices	EJERCICIO 1	caminar, trotar y corre	Caminar suave y rápido al frente acompañado de palmadas. Objetivo: Mejorar la coordinación de brazos y piernas, mediante estímulos sonoros. Desarrollo: Las promotoras guiarán el ejercicio, comenzando primero con las palmadas lentas y después mas rápido, los niños ejecutarán el ejercicio dispersos en el área, se tendrá en cuenta que se mantenga la postura correcta del cuerpo, este ejercicio mejora el sentido del ritmo, la postura, el equilibrio y la orientación, se realizará dos veces en la semana, se repetirán de 1 a 6 veces alternando.
35	FASE CENTRAL	ejercicios cooperativos	EJERCICIO 2	manejo corporal	lluvia de globos. Objetivo: Cooperación, percepción espacio temporal y agilidad. Desarrollo: Toda la clase con un globo. Cada uno dándole golpecidos en un espacio delimitado, a la señal del maestro golpearán con fuerza su globo y a partir de ahí tendrán que cooperar con el resto de compañeros para que ningún globo toque el suelo, mediante golpeos sucesivos. Variante: A la señal del maestro, a parte de los globos que tienen cada uno, el profesor introducirá dos o tres globos más con el fin de que existan más globos que alumnos/as. La isla se hunde Objetivo: cooperación, coordinación y equilibrio. Desarrollo: se dibujan varios círculos, el primero más grande y los sucesivos más pequeños. Toda la clase se mete en el primer círculo y a ala señal del profesor tenrán que saltar al siguiente círculo intentando que no quede compañero fuera agrupándose de forma que ocupen el menor espacio posible.
40	FASE CENTRAL	actividad recreativa	JUEGO	juego balon pricionero	Es uno de los más jugados en las escuelas, además es muy sencillo. Tienes que separar a los jugadores en dos grupos y hacer una zona dividida a la mitad. Cada equipo contará con un lanzador que se situará fuera del campo. Si el que lanza da a uno de los componentes del equipo rival, este quedará eliminado. Si por el contrario la coge tendrá una vida y podrá lanzar a uno de sus contrincantes para tratar de excluirle del juego.
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fortalecimiento del estado fisico y la recuperacion del deportista			SESION	66

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	lectura	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
12	FASE INICIAL	ejercicios precompetitivos	entrada en calor	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	una ves listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20	FASE CENTRAL	ejercicios de resistencia	EJERCICIO 1	Coordinación general, velocidad	"Recorrido coordinación-motricidad" Recorrido con trabajo de coordinación y motricidad. Plataformas, conos y postes rojos: pie derecho. Plataformas, conos y postes azules: pie izquierdo. Carrera continua a paso medio. Usted puede, por supuesto, cambiar los ejercicios, distancias, restricciones La idea aquí es trabajar la capacidad de resistencia mientras se trabaja en la coordinación y la conducción de la pelota. variable: igual pero trabajo alterno con y sin balón. Puede modificar las superficies de contacto, colocar ritmos cambiantes, integrar el entrenamiento de circuitos (o combinar este trabajo con un trabajo de fuerza ...) ...las posibilidades son muchas. Circuito de apoyos - pases - remates ..
20	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	ejercicios de control y conduccion del balon con ejecucion de pase con borde externo, interno punta y enpeine del pie, tanto con pierna habil y no habil. Realizacion de pases a distinta distancia intercambiando superficie de contacto.
15	FASE CENTRAL	formas jugadas	EJERCICIO 3	control	se realizaran ejercicios de recepcion del balon en parejas usando distintas partes del cuerpo: cabeza, pecho, muslo, planta de pie, enpeine.
40	FASE CENTRAL	juego deportivo	JUEGO	sigue la ronda	Es una actividad sencilla en el que no sólo interviene la destreza al coger la pelota, sino también la memoria de vuestros hijos. Hacemos un círculo y colocamos a uno de ellos en medio. El que esté en el centro lanzará el balón a un compañero mientras dice una palabra. El que la recoja tendrá que decir la palabra que ha mencionado su compañero y añadir otra relacionada. Por ejemplo, si el primer niño mientras lanza la palabra «azul», el segundo tendrá que decir «azul» y añadir otra palabra como «rojo». El tercero dirá «azul, «rojo» y añadirá un nuevo término como «blanco».
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados, ejercicios de vuelta a la calma, elasticidad
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Lograr que cada uno de los niños realice un ejercicio de flexibilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	hacer del juego una herramienta de aprendizaje para el menor, aprovechando sus ventajas ludicas			SESION	67

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min		TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	tolerancia	Se realiza una reflexion sobre la tolerancia
12 min	FASE INICIAL	Juegos de activacion muscular	CALENTAMIENTO	calistenia mediante juegos	Los cañoneros. Se la quedan dos. Un balón para los dos. El que tiene el balón no puede desplazarse. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero (ya serían 3 en el equipo). Esos 3 tienen que intentar pasarse la pelota para dar a otro más y sumar el 4º componente del equipo. Ganará el último en convertirse en cañonero. Importante: Cuando hay muchos cañoneros es interesante poner dos balones en juego para una mayor incertidumbre y aumento de la toma de decisión.
20 min	FASE CENTRAL	ejercicios de velocidad	EJERCICIO 1	Ejercicios de velocidad gestual o de ejecución	Es importante que nuestros jugadores sean ágiles con el balón y capaces de realizar acciones con él de forma óptima, con un alto porcentaje de acierto y precisión, además de con velocidad. En el fútbol, correr, controlar y pasar o tirar un segundo antes o después puede ser determinante para que la acción derive en gol o para que el defensor intercepte el balón. En Fútbol Sesión os proponemos ejercicios como el siguiente, para trabajar las acciones técnicas específicas de finalización con la mayor agilidad, velocidad y eficacia posible.
15 min		Retroalimentacion	EJERCICIO 2	repaso tecnico	Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	se realizaran ejercicios de control de balon en dictintoscontextos y condiciones. El deportista debera reconocer su principal herramienta de control y fortalecer las falencias que se detecten.
35 min		Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	se realizaran partidos de tenisfutbol conformando equipos de 3 jugadores. Ademas se realizaran competencias de control de balon individual sin dejarla caer.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	adquirir habilidades motrices que permita el buen desarrollo de las cualidades tecnicas der cada deportista			SESION	68

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion y la tolerancia con los demas	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min		Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	ejercicios de estiramiento y juegos de activacion muscular
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de cualidades coordinativas	EJERCICIO 1	DIFERENCIACIÓN DINÁMICA	VACIAR EL CAMPO Desarrollo : 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...). Al acabar el tiempo preestablecido (3 –4 minutos) se efectuará un recuento para ver que equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador. Reglas : Una vez concluido el tiempo de juego no pueden tocarse los balones ni lanzarlos al otro campo. Edad : A partir de 6 – 7 años.
15 min		fundamentacion tecnica	EJERCICIO 2	control y pase	LOS PAQUETES Descripción : Cada jugador conduce su balón o dos jugadores realizan paredes por el terreno de juego desplazándose libremente. El entrenador cuando lo considere oportuno gritará: ¡ Paquetes de...! en ese momento cada jugador y siempre conduciendo su balón deberá formar grupos del tamaño que el entrenador haya nombrado. Por ejemplo si el entrenador dice paquetes de tres, los jugadores deben formar grupos de tres. Reglas : No está permitido desplazarse sin conducir el balón y quien no encuentre un paquete donde integrarse, recibe un punto negativo. Quién llegue a 5 puntos pierde.
30 min		ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado y toma de decisiones	Realización: Cada jugador se queda detrás de su cono. El jugador A pasa el balón recto con el interior del pie izquierdo al jugador B. Éste controla el balón con el interior del pie derecho y se lo coloca en el pie izquierdo para devolver el pase con el interior del pie izquierdo. A controla con la pierna derecha el balón, se lo coloca en la izquierda con un toque y realiza el pase con el interior del pie izquierdo. Aclaración: 1 y 3 son los recorridos de pase, 2 y 4 son los movimientos y controles. Alternativas: Ambos jugadores se colocan detrás de un cono. El jugador C pasa el balón con el interior derecho del pie de manera diagonal al jugador D. D se coloca el balón en la pierna izquierda con el interior del pie derecho y realiza el pase con el interior del pie izquierdo de vuelta al jugador C. D realiza la recepción con el pie izquierdo con su primer toque y pasa el balón diagonal al segundo toque con el pie derecho. Aclaración: 1 y 3 son los recorridos de pase, 2 y 4 son los movimientos y controles.
30 min		Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	balon pricionero: Es uno de los más jugados en las escuelas, además es muy sencillo. Tienes que separar a los jugadores en dos grupos y hacer una zona dividida a la mitad. Cada equipo contará con un lanzador que se situará fuera del campo. Si el que lanza da a uno de los componentes del equipo rival, este quedará eliminado. Si por el contrario la coge tendrá una vida y podrá lanzar a uno de sus contrincantes para tratar de excluirle del juego.
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	estimular los procesos de aprendizaje mediante los juegos y actividades recreativas .			SESION	69

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	tolerancia	Se realiza una charla sobre el valor el tolerancia
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	estiramiento, trote y activacion muscular mediante juego	PULSO GITANO Descripción : Dividiremos el grupo en dos partes y numeraremos los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego. Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la puntera del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El oto pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda. El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada. Reglas : No puede utilizarse ningún medio para desequilibrar al contrario que la mano con la que se empieza el juego.
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de resistencia	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	"Circuito de apoyos - pases - remates" 1 / Manejo del balón entre las estacas - media vuelta - pase. 2 / Soportes de aro - saltar 2 obstáculos - carrera 20m. 3 / Control de pase largo para 4 - Conos de Slalom – Balón debajo del seto – remate de pequeña portería. 4 / Pase largo para 3 y carrera de 40 m para llegar al punto 5. 5 / Salto lateral 2 obstáculos - Slalom entre las estacas – control del balón por el entrenador - driblar modelo luego remate. 6 / Escala de ritmo - soportes de aro. 7 / Control de nuevo lanzamiento aéreo portero - driblar modelo remate. 8 / Escala de ritmo - Saltar 3 obstáculos - media vuelta carrera de 30m. 9 / Slalom entre mini obstáculos anchos (paso de lado) - un dos con el entrenador - remates 10 / Recuperación
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	concentracion y toma de decisiones	CUANTAS PORTERÍAS,Descripción : Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y pede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto. Reglas : No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su portería defendiéndola
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	actividad ludica	casa la pelota: Dibuja un círculo en el suelo y haz que todos los participantes entren en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzarla al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de uno de sus compañeros. El niño al que nombre tendrá que cogerla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	sinceridad	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	19/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica de control de balon y pase			SESION	70

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min		Reflexion	SENSIBILIZACION	sinceridad	Se realiza una reflexion sobre la sinceridad
12 min	FASE INICIAL	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO	estiramiento, trote y activacion muscular mediante juego	PULSO GITANO Descripción : Dividiremos el grupo en dos partes y numeraremos los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego. Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la puntera del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El oto pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda. El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada. Reglas : No puede utilizarse ningún medio para desequilibrar al contrario que la mano con la que se empieza el juego.
20 min	FASE CENTRAL	ejercicios de velocidad	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	"Circuito de apoyos - pases - remates" 1 / Manejo del balón entre las estacas - media vuelta - pase. 2 / Soportes de aro - saltar 2 obstáculos - carrera 20m. 3 / Control de pase largo para 4 - Conos de Slalom – Balón debajo del seto – remate de pequeña portería. 4 / Pase largo para 3 y carrera de 40 m para llegar al punto 5. 5 / Salto lateral 2 obstáculos - Slalom entre las estacas – control del balón por el entrenador - driblar modelo luego remate. 6 / Escala de ritmo - soportes de aro. 7 / Control de nuevo lanzamiento aéreo portero - driblar modelo remate. 8 / Escala de ritmo - Saltar 3 obstáculos - media vuelta carrera de 30m. 9 / Slalom entre mini obstáculos anchos (paso de lado) - un dos con el entrenador - remates 10 / Recuperación
15 min		Retroalimentacion	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
25 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	concentracion y toma de decisiones	CUANTAS PORTERÍAS,Descripción : Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y pede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto. Reglas : No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su portería defendiéndola
35 min		Juego deportivo	JUEGO	actividad ludica	casa la pelota: Dibuja un círculo en el suelo y haz que todos los participantes entren en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzarla al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de uno de sus compañeros. El niño al que nombre tendrá que cogerla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	19/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fortalecer la metodologia de enseñanza y aprendizaje de los movimientos de control, pase y pegada			SESION	71

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL — TEMATICA: Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min	Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL — ejercicios de velocidad	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	"Circuito de apoyos - pases - remates" 1 / Manejo del balón entre las estacas - media vuelta - pase. 2 / Soportes de aro - saltar 2 obstáculos - carrera 20m. 3 / Control de pase largo para 4 - Conos de Slalom – Balón debajo del seto – remate de pequeña portería. 4 / Pase largo para 3 y carrera de 40 m para llegar al punto 5. 5 / Salto lateral 2 obstáculos - Slalom entre las estacas – control del balón por el entrenador - driblar modelo luego remate. 6 / Escala de ritmo - soportes de aro. 7 / Control de nuevo lanzamiento aéreo portero - driblar modelo remate. 8 / Escala de ritmo - Saltar 3 obstáculos - media vuelta carrera de 30m. 9 / Slalom entre mini obstáculos anchos (paso de lado) - un dos con el entrenador - remates 10 / Recuperación
15 min	FASE CENTRAL — Retroalimentacion	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
30 min	FASE CENTRAL — Formas jugadas	EJERCICIO 3	concentracion y toma de decisiones	CUANTAS PORTERÍAS,Descripción : Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y pede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto. Reglas : No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su portería defendiéndola
30 min	FASE CENTRAL — Inclusion	JUEGO	actividad ludica	casa la pelota: Dibuja un círculo en el suelo y haz que todos los participantes entren en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzarla al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de uno de sus compañeros. El niño al que nombre tendrá que cogerla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.
10 min	FASE FINAL — ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	19/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	retroaliomentar lo aprendido durante la semana y enfocar en las fortalezas los esfuerzos			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	responsabilidad	Se realiza una charla sobre el valor el responsabilidad
8 min		Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	calentamiento al ritmo de musica, con ejercicios de relajacion muscular y estiramiento
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de resistencia	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	1) Se colocarán a 10 metros(o según difucultad que se trabaje),cuadros marcados con platos teniendo entre cada plato una distancia de 1.5 metros(pudiendo reducir para incrementar dificultad). 2) El jugador A golpeará a raz de pasto con parte interna primero al jugador B, quien controlará de parte interna y haciendo una recepción dirigida deberá acomodar el balón para que pueda golpear de igual forma de parte interna al jugador A. Ambos jugadores deberán vitar que al momento de la recepción el balón salga del cuadro o que en la recepción se les levante la pelota
25 min		Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	1) Colocaremos en al punto A una valla seguida de 5 conos con separación de un metro cada uno para que el jugador que sale del punto A llegue al plato B de donde pasará a su compañero ubicado en el plato C(después de dar el pase correrá hacia el punto C a formarse en la fila). El jugador del plato C conduciraá con parte externa y al momento de llegar al plato D hará diagonal hacia el plato E para perfilarse en su tiro a gol con la parte del pie que guste.
20 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	Béisbol pie En vez de jugar al tradicional fútbol, os proponemos hacer esta divertida variante del béisbol que se juega con los pies. Para realizar estos juegos de pelota se tienen que hacer dos equipos. Uno de ellos tendrá que hacer el lanzamiento chutando siempre hacia delante o hacia los lados, nunca hacia atrás. Una vez que la lanza podrá iniciar su carrera por las diferentes bases. Los otros jugadores tendrán que ir pasándosela con la mano para intentar parar la carrera del contrario.
30 min		Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	apoyar de manera guiada y practica los procesos de aprendizaje y fundamentacion tecnica.			SESION	73

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL — TEMATICA	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
10 min	FASE INICIAL — ejercicios precompetitivos	entrada en calor	calentamiento y estiramiento	una vez listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20 min	FASE CENTRAL — Juegos de velocidad	actividad1	Ejercicios de velocidad de reacción	A medida que nos vamos acercando a la competición, es importante trabajar el aspecto mental del jugador, la activación para competir y –en relación con este aspecto– plantear ejercicios en los cuales el jugador deba reaccionar rápido según una serie de consignas que se puedan dar.
35 min	FASE CENTRAL — manejo y control del balon	Actividad 2	familiarizacion con el balon	Dividir a los jugadores en dos grupos iguales. Los jugadores sin balón deberán intentar robárselo a algún jugador con balón. Cuando un jugador pierda el balón, deberá intentar robar otro. Un balón por jugador. Los jugadores deberán desplazarse levantando con regularidad el balón. El objetivo consiste en trabajar las diferentes formas de levantar el balón.
40 min	FASE CENTRAL — Introduccion al juego real	actividad ludico-recreativa	la caden con balon	Descripción : Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre. Reglas : Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena) Edad : a partir de 8 años.
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma y retroalimentacion	Estiramiento - Retroalimentacion	Se forma u n circulo y se realiza la retroalimentacion de la clase y el estiramiento final
		RETO PROXIMA SESION	Implementar las demas superficies de contacto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	cooperacion	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	estimular en los menores el juego en equipo y su importancia en los deportes y la vida en general.			SESION	74

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
12	FASE INICIAL	ejercicios precompetitivos	entrada en calor	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	una ves listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20	FASE CENTRAL	desarrollo de habiliodades motrices	EJERCICIO 1	caminar, trotar y corre	Caminar suave y rápido al frente acompañado de palmadas. Objetivo: Mejorar la coordinación de brazos y piernas, mediante estímulos sonoros. Desarrollo: Las promotoras guiarán el ejercicio, comenzando primero con las palmadas lentas y después mas rápido, los niños ejecutarán el ejercicio dispersos en el área, se tendrá en cuenta que se mantenga la postura correcta del cuerpo, este ejercicio mejora el sentido del ritmo, la postura, el equilibrio y la orientación, se realizará dos veces en la semana, se repetirán de 1 a 6 veces alternando.
35	FASE CENTRAL	ejercicios cooperativos	EJERCICIO 2	manejo corporal	lluvia de globos. Objetivo: Cooperación, percepción espacio temporal y agilidad. Desarrollo: Toda la clase con un globo. Cada uno dándole golpecidos en un espacio delimitado, a la señal del maestro golpearán con fuerza su globo y a partir de ahí tendrán que cooperar con el resto de compañeros para que ningún globo toque el suelo, mediante golpeos sucesivos. Variante: A la señal del maestro, a parte de los globos que tienen cada uno, el profesor introducirá dos o tres globos más con el fin de que existan más globos que alumnos/as. La isla se hunde Objetivo: cooperación, coordinación y equilibrio. Desarrollo: se dibujan varios círculos, el primero más grande y los sucesivos más pequeños. Toda la clase se mete en el primer cículo y a ala señal del profesor tenrán que saltar al siguiente círculo intentando que no quede compañero fuera agrupándose de forma que ocupen el menor espacio posible.
40	FASE CENTRAL	actividad recreativa	JUEGO	juego balon pricionero	Es uno de los más jugados en las escuelas, además es muy sencillo. Tienes que separar a los jugadores en dos grupos y hacer una zona dividida a la mitad. Cada equipo contará con un lanzador que se situará fuera del campo. Si el que lanza da a uno de los componentes del equipo rival, este quedará eliminado. Si por el contrario la coge tendrá una vida y podrá lanzar a uno de sus contrincantes para tratar de excluirle del juego.
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fortalecimiento del estado fisico y la recuperacion del deportista			SESION	75

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
12	FASE INICIAL	ejercicios precompetitivos	entrada en calor	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	una ves listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20	FASE CENTRAL	ejercicios de resistencia	EJERCICIO 1	Coordinación general, velocidad	"Recorrido coordinación-motricidad" Recorrido con trabajo de coordinación y motricidad. Plataformas, conos y postes rojos: pie derecho. Plataformas, conos y postes azules: pie izquierdo. Carrera continua a paso medio. Usted puede, por supuesto, cambiar los ejercicios, distancias, restricciones La idea aquí es trabajar la capacidad de resistencia mientras se trabaja en la coordinación y la conducción de la pelota. variable: igual pero trabajo alterno con y sin balón. Puede modificar las superficies de contacto, colocar ritmos cambiantes, integrar el entrenamiento de circuitos (o combinar este trabajo con un trabajo de fuerza ...) ...las posibilidades son muchas. Circuito de apoyos - pases - remates ..
20	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	ejercicios de control y conduccion del balon con ejecucion de pase con borde externo, interno punta y enpeine del pie, tanto con pierna habil y no habil. Realizacion de pases a distinta distancia intercambiando superficie de contacto.
15	FASE CENTRAL	formas jugadas	EJERCICIO 3	control	se realizaran ejercicios de recepcion del balon en parejas usando distintas partes del cuerpo: cabeza, peccho, muslo, planta de pie, enpeine.
40	FASE CENTRAL	juego deportivo	JUEGO	sigue la ronda	Es una actividad sencilla en el que no sólo interviene la destreza al coger la pelota, sino también la memoria de vuestros hijos. Hacemos un círculo y colocamos a uno de ellos en medio. El que esté en el centro lanzará el balón a un compañero mientras dice una palabra. El que la recoja tendrá que decir la palabra que ha mencionado su compañero y añadir otra relacionada. Por ejemplo, si el primer niño mientras lanza la palabra «azul», el segundo tendrá que decir «azul» y añadir otra palabra como «rojo». El tercero dirá «azul, «rojo» y añadirá un nuevo término como «blanco».
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados, ejercicios de vuelta a la calma, elasticidad
			RETO PROXIMA SESION	Lograr que cada uno de los niños realice un ejercicio de flexibilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	hacer del juego una herramienta de aprendizaje para el menor, aprovechando sus ventajas ludicas			SESION	76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min		TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	tolerancia	Se realiza una reflexion sobre la tolerancia
12 min	FASE INICIAL	Juegos de activacion muscular	CALENTAMIENTO	calistenia mediante juegos	Los cañoneros. Se la quedan dos. Un balón para los dos. El que tiene el balón no puede desplazarse. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero (ya serían 3 en el equipo). Esos 3 tienen que intentar pasarse la pelota para dar a otro más y sumar el 4º componente del equipo. Ganará el último en convertirse en cañonero. Importante: Cuando hay muchos cañoneros es interesante poner dos balones en juego para una mayor incertidumbre y aumento de la toma de decisión.
20 min	FASE CENTRAL	ejercicios de velocidad	EJERCICIO 1	Ejercicios de velocidad gestual o de ejecución	Es importante que nuestros jugadores sean ágiles con el balón y capaces de realizar acciones con él de forma óptima, con un alto porcentaje de acierto y precisión, además de con velocidad. En el fútbol, correr, controlar y pasar o tirar un segundo antes o después puede ser determinante para que la acción derive en gol o para que el defensor intercepte el balón. En Fútbol Sesión os proponemos ejercicios como el siguiente, para trabajar las acciones técnicas específicas de finalización con la mayor agilidad, velocidad y eficacia posible.
15 min		Retroalimentacion	EJERCICIO 2	repaso tecnico	Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	se realizaran ejercicios de control de balon en dictintoscontextos y condiciones. El deportista debera reconocer su principal herramienta de control y fortalecer las falencias que se detecten.
35 min		Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	se realizaran partidos de tenisfutbol conformando equipos de 3 jugadores. Ademas se realizaran competencias de control de balon individual sin dejarla caer.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	adquirir habilidades motrices que permita el buen desarrollo de las cualidades tecnicas der cada deportista			SESION	77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion y la tolerancia con los demas	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min		Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	ejercicios de estiramiento y juegos de activacion muscular
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de cualidades coordinativas	EJERCICIO 1	DIFERENCIACIÓN DINÁMICA	VACIAR EL CAMPO Desarrollo : 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...). Al acabar el tiempo preestablecido (3 –4 minutos) se efectuará un recuento para ver que equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador. Reglas : Una vez concluido el tiempo de juego no pueden tocarse los balones ni lanzarlos al otro campo. Edad : A partir de 6 – 7 años.
15 min		fundamentacion tecnica	EJERCICIO 2	control y pase	LOS PAQUETES Descripción : Cada jugador conduce su balón o dos jugadores realizan paredes por el terreno de juego desplazándose libremente. El entrenador cuando lo considere oportuno gritará: ¡ Paquetes de...! en ese momento cada jugador y siempre conduciendo su balón deberá formar grupos del tamaño que el entrenador haya nombrado. Por ejemplo si el entrenador dice paquetes de tres, los jugadores deben formar grupos de tres. Reglas : No está permitido desplazarse sin conducir el balón y quien no encuentre un paquete donde integrarse, recibe un punto negativo. Quién llegue a 5 puntos pierde.
30 min		ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado y toma de decisiones	Realización: Cada jugador se queda detrás de su cono. El jugador A pasa el balón recto con el interior del pie izquierdo al jugador B. Éste controla el balón con el interior del pie derecho y se lo coloca en el pie izquierdo para devolver el pase con el interior del pie izquierdo. A controla con la pierna derecha el balón, se lo coloca en la izquierda con un toque y realiza el pase con el interior del pie izquierdo. Aclaración: 1 y 3 son los recorridos de pase, 2 y 4 son los movimientos y controles. Alternativas: Ambos jugadores se colocan detrás de un cono. El jugador C pasa el balón con el interior derecho del pie de manera diagonal al jugador D. D se coloca el balón en la pierna izquierda con el interior del pie derecho y realiza el pase con el interior del pie izquierdo de vuelta al jugador C. D realiza la recepción con el pie izquierdo con su primer toque y pasa el balón diagonal al segundo toque con el pie derecho. Aclaración: 1 y 3 son los recorridos de pase, 2 y 4 son los movimientos y controles.
30 min		Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	balon pricionero: Es uno de los más jugados en las escuelas, además es muy sencillo. Tienes que separar a los jugadores en dos grupos y hacer una zona dividida a la mitad. Cada equipo contará con un lanzador que se situará fuera del campo. Si el que lanza da a uno de los componentes del equipo rival, este quedará eliminado. Si por el contrario la coge tendrá una vida y podrá lanzar a uno de sus contrincantes para tratar de excluirle del juego.
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	estimular los procesos de aprendizaje mediante los juegos y actividades recreativas .			SESION	78

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	tolerancia	Se realiza una charla sobre el valor el tolerancia
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	estiramiento, trote y activacion muscular mediante juego	PULSO GITANO Descripción : Dividiremos el grupo en dos partes y numeraremos los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego. Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la puntera del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El oto pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda. El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada. Reglas : No puede utilizarse ningún medio para desequilibrar al contrario que la mano con la que se empieza el juego.
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de resistencia	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	"Circuito de apoyos - pases - remates" 1 / Manejo del balón entre las estacas - media vuelta - pase. 2 / Soportes de aro - saltar 2 obstáculos - carrera 20m. 3 / Control de pase largo para 4 - Conos de Slalom – Balón debajo del seto – remate de pequeña portería. 4 / Pase largo para 3 y carrera de 40 m para llegar al punto 5. 5 / Salto lateral 2 obstáculos - Slalom entre las estacas – control del balón por el entrenador - driblar modelo luego remate. 6 / Escala de ritmo - soportes de aro. 7 / Control de nuevo lanzamiento aéreo portero - driblar modelo remate. 8 / Escala de ritmo - Saltar 3 obstáculos - media vuelta carrera de 30m. 9 / Slalom entre mini obstáculos anchos (paso de lado) - un dos con el entrenador - remates 10 / Recuperación
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	concentracion y toma de decisiones	CUANTAS PORTERÍAS,Descripción : Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y pede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto. Reglas : No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su portería defendiéndola
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	actividad ludica	casa la pelota: Dibuja un círculo en el suelo y haz que todos los participantes entren en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzarla al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de uno de sus compañeros. El niño al que nombre tendrá que cogerla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	sinceridad	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	26/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica de control de balon y pase			SESION	79

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min		Reflexion	SENSIBILIZACION	sinceridad	Se realiza una reflexion sobre la sinceridad
12 min	FASE INICIAL	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO	estiramiento, trote y activacion muscular mediante juego	PULSO GITANO Descripción : Dividiremos el grupo en dos partes y numeraremos los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego. Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la puntera del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El oto pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda. El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada. Reglas : No puede utilizarse ningún medio para desequilibrar al contrario que la mano con la que se empieza el juego.
20 min	FASE CENTRAL	ejercicios de velocidad	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	"Circuito de apoyos - pases - remates" 1 / Manejo del balón entre las estacas - media vuelta - pase. 2 / Soportes de aro - saltar 2 obstáculos - carrera 20m. 3 / Control de pase largo para 4 - Conos de Slalom – Balón debajo del seto – remate de pequeña portería. 4 / Pase largo para 3 y carrera de 40 m para llegar al punto 5. 5 / Salto lateral 2 obstáculos - Slalom entre las estacas – control del balón por el entrenador - driblar modelo luego remate. 6 / Escala de ritmo - soportes de aro. 7 / Control de nuevo lanzamiento aéreo portero - driblar modelo remate. 8 / Escala de ritmo - Saltar 3 obstáculos - media vuelta carrera de 30m. 9 / Slalom entre mini obstáculos anchos (paso de lado) - un dos con el entrenador - remates 10 / Recuperación
15 min		Retroalimentacion	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
25 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	concentracion y toma de decisiones	CUANTAS PORTERÍAS,Descripción : Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y pede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto. Reglas : No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su portería defendiéndola
35 min		Juego deportivo	JUEGO	actividad ludica	casa la pelota: Dibuja un círculo en el suelo y haz que todos los participantes entren en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzarla al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de uno de sus compañeros. El niño al que nombre tendrá que cogerla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	26/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fortalecer la metodologia de enseñanza y aprendizaje de los movimientos de control, pase y pegada			SESION	80

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min		Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de velocidad	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	"Circuito de apoyos - pases - remates" 1 / Manejo del balón entre las estacas - media vuelta - pase. 2 / Soportes de aro - saltar 2 obstáculos - carrera 20m. 3 / Control de pase largo para 4 - Conos de Slalom – Balón debajo del seto – remate de pequeña portería. 4 / Pase largo para 3 y carrera de 40 m para llegar al punto 5. 5 / Salto lateral 2 obstáculos - Slalom entre las estacas – control del balón por el entrenador - driblar modelo luego remate. 6 / Escala de ritmo - soportes de aro. 7 / Control de nuevo lanzamiento aéreo portero - driblar modelo remate. 8 / Escala de ritmo - Saltar 3 obstáculos - media vuelta carrera de 30m. 9 / Slalom entre mini obstáculos anchos (paso de lado) - un dos con el entrenador - remates 10 / Recuperación
15 min		Retroalimentacion	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
30 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	concentracion y toma de decisiones	CUANTAS PORTERÍAS,Descripción : Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y pede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto. Reglas : No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su portería defendiéndola
30 min		Inclusion	JUEGO	actividad ludica	casa la pelota: Dibuja un círculo en el suelo y haz que todos los participantes entren en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzarla al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de uno de sus compañeros. El niño al que nombre tendrá que cogerla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	26/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	retroaliomentar lo aprendido durante la semana y enfocar en las fortalezas los esfuerzos			SESION	81

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	responsabilidad	Se realiza una charla sobre el valor el responsabilidad
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	calentamiento al ritmo de musica, con ejercicios de relajacion muscular y estiramiento
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de resistencia	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	1) Se colocarán a 10 metros(o según difucultad que se trabaje),cuadros marcados con platos teniendo entre cada plato una distancia de 1.5 metros(pudiendo reducir para incrementar dificultad). 2) El jugador A golpeará a raz de pasto con parte interna primero al jugador B, quien controlará de parte interna y haciendo una recepción dirigida deberá acomodar el balón para que pueda golpear de igual forma de parte interna al jugador A. Ambos jugadores deberán vitar que al momento de la recepción el balón salga del cuadro o que en la recepción se les levante la pelota
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	1) Colocaremos en al punto A una valla seguida de 5 conos con separación de un metro cada uno para que el jugador que sale del punto A llegue al plato B de donde pasará a su compañero ubicado en el plato C(después de dar el pase correrá hacia el punto C a formarse en la fila). El jugador del plato C conduciraá con parte externa y al momento de llegar al plato D hará diagonal hacia el plato E para perfilarse en su tiro a gol con la parte del pie que guste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	Béisbol pie En vez de jugar al tradicional fútbol, os proponemos hacer esta divertida variante del béisbol que se juega con los pies. Para realizar estos juegos de pelota se tienen que hacer dos equipos. Uno de ellos tendrá que hacer el lanzamiento chutando siempre hacia delante o hacia los lados, nunca hacia atrás. Una vez que la lanza podrá iniciar su carrera por las diferentes bases. Los otros jugadores tendrán que ir pasándosela con la mano para intentar parar la carrera del contrario.
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	29/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	apoyar de manera guiada y practica los procesos de aprendizaje y fundamentacion tecnica.			SESION	82

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL — TEMATICA	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
10 min	FASE INICIAL — ejercicios precompetitivos	entrada en calor	calentamiento y estiramiento	una vez listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20 min	FASE CENTRAL — Juegos de velocidad	actividad1	Ejercicios de velocidad de reacción	A medida que nos vamos acercando a la competición, es importante trabajar el aspecto mental del jugador, la activación para competir y –en relación con este aspecto– plantear ejercicios en los cuales el jugador deba reaccionar rápido según una serie de consignas que se puedan dar.
35 min	FASE CENTRAL — manejo y control del balon	Actividad 2	familiarizacion con el balon	Dividir a los jugadores en dos grupos iguales. Los jugadores sin balón deberán intentar robárselo a algún jugador con balón. Cuando un jugador pierda el balón, deberá intentar robar otro. Un balón por jugador. Los jugadores deberán desplazarse levantando con regularidad el balón. El objetivo consiste en trabajar las diferentes formas de levantar el balón.
40 min	FASE CENTRAL — Introduccion al juego real	actividad ludico-recreativa	la caden con balon	Descripción : Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre. Reglas : Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena) Edad : a partir de 8 años.
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma y retroalimentacion	Estiramiento - Retroalimentacion	Se forma u n circulo y se realiza la retroalimentacion de la clase y el estiramiento final
		RETO PROXIMA SESION	Implementar las demas superficies de contacto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	cooperacion	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	29/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	estimular en los menores el juego en equipo y su importancia en los deportes y la vida en general.			SESION	83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
12	FASE INICIAL	ejercicios precompetitivos	entrada en calor	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	una ves listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20	FASE CENTRAL	desarrollo de habiliodades motrices	EJERCICIO 1	caminar, trotar y corre	Caminar suave y rápido al frente acompañado de palmadas. Objetivo: Mejorar la coordinación de brazos y piernas, mediante estímulos sonoros. Desarrollo: Las promotoras guiarán el ejercicio, comenzando primero con las palmadas lentas y después mas rápido, los niños ejecutarán el ejercicio dispersos en el área, se tendrá en cuenta que se mantenga la postura correcta del cuerpo, este ejercicio mejora el sentido del ritmo, la postura, el equilibrio y la orientación, se realizará dos veces en la semana, se repetirán de 1 a 6 veces alternando.
35	FASE CENTRAL	ejercicios cooperativos	EJERCICIO 2	manejo corporal	lluvia de globos. Objetivo: Cooperación, percepción espacio temporal y agilidad. Desarrollo: Toda la clase con un globo. Cada uno dándole golpecidos en un espacio delimitado, a la señal del maestro golpearán con fuerza su globo y a partir de ahí tendrán que cooperar con el resto de compañeros para que ningún globo toque el suelo, mediante golpeos sucesivos. Variante: A la señal del maestro, a parte de los globos que tienen cada uno, el profesor introducirá dos o tres globos más con el fin de que existan más globos que alumnos/as. La isla se hunde Objetivo: cooperación, coordinación y equilibrio. Desarrollo: se dibujan varios círculos, el primero más grande y los sucesivos más pequeños. Toda la clase se mete en el primer círculo y a ala señal del profesor tenrán que saltar al siguiente círculo intentando que no quede compañero fuera agrupándose de forma que ocupen el menor espacio posible.
40	FASE CENTRAL	actividad recreativa	JUEGO	juego balon pricionero	Es uno de los más jugados en las escuelas, además es muy sencillo. Tienes que separar a los jugadores en dos grupos y hacer una zona dividida a la mitad. Cada equipo contará con un lanzador que se situará fuera del campo. Si el que lanza da a uno de los componentes del equipo rival, este quedará eliminado. Si por el contrario la coge tendrá una vida y podrá lanzar a uno de sus contrincantes para tratar de excluirle del juego.
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	29/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fortalecimiento del estado fisico y la recuperacion del deportista			SESION	84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo, respeto, tolerancia y compañerismo	el instructor iniciara con una charla en donde se resaltara los valores que fortalecen los deportes en equipo.
12	FASE INICIAL	ejercicios precompetitivos	entrada en calor	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	una ves listos los deportistas con su indumentaria deportiva , el docente guiara de maner verbal los ejercicios de calentamiento y activacion muscular
20	FASE CENTRAL	ejercicios de resistencia	EJERCICIO 1	Coordinación general, velocidad	"Recorrido coordinación-motricidad" Recorrido con trabajo de coordinación y motricidad. Plataformas, conos y postes rojos: pie derecho. Plataformas, conos y postes azules: pie izquierdo. Carrera continua a paso medio. Usted puede, por supuesto, cambiar los ejercicios, distancias, restricciones La idea aquí es trabajar la capacidad de resistencia mientras se trabaja en la coordinación y la conducción de la pelota. variable: igual pero trabajo alterno con y sin balón. Puede modificar las superficies de contacto, colocar ritmos cambiantes, integrar el entrenamiento de circuitos (o combinar este trabajo con un trabajo de fuerza ...) ...las posibilidades son muchas. Circuito de apoyos - pases - remates ..
20	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	ejercicios de control y conduccion del balon con ejecucion de pase con borde externo, interno punta y enpeine del pie, tanto con pierna habil y no habil. Realizacion de pases a distinta distancia intercambiando superficie de contacto.
15	FASE CENTRAL	formas jugadas	EJERCICIO 3	control	se realizaran ejercicios de recepcion del balon en parejas usando distintas partes del cuerpo: cabeza, peccho, muslo, planta de pie, enpeine.
40	FASE CENTRAL	juego deportivo	JUEGO	sigue la ronda	Es una actividad sencilla en el que no sólo interviene la destreza al coger la pelota, sino también la memoria de vuestros hijos. Hacemos un círculo y colocamos a uno de ellos en medio. El que esté en el centro lanzará el balón a un compañero mientras dice una palabra. El que la recoja tendrá que decir la palabra que ha mencionado su compañero y añadir otra relacionada. Por ejemplo, si el primer niño mientras lanza la palabra «azul», el segundo tendrá que decir «azul» y añadir otra palabra como «rojo». El tercero dirá «azul, «rojo» y añadirá un nuevo término como «blanco».
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados, ejercicios de vuelta a la calma, elasticidad
			RETO PROXIMA SESION	Lograr que cada uno de los niños realice un ejercicio de flexibilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	31/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	hacer del juego una herramienta de aprendizaje para el menor, aprovechando sus ventajas ludicas			SESION	85

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min		TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	tolerancia	Se realiza una reflexion sobre la tolerancia
12 min	FASE INICIAL	Juegos de activacion muscular	CALENTAMIENTO	calistenia mediante juegos	Los cañoneros. Se la quedan dos. Un balón para los dos. El que tiene el balón no puede desplazarse. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero (ya serían 3 en el equipo). Esos 3 tienen que intentar pasarse la pelota para dar a otro más y sumar el 4º componente del equipo. Ganará el último en convertirse en cañonero. Importante: Cuando hay muchos cañoneros es interesante poner dos balones en juego para una mayor incertidumbre y aumento de la toma de decisión.
20 min	FASE CENTRAL	ejercicios de velocidad	EJERCICIO 1	Ejercicios de velocidad gestual o de ejecución	Es importante que nuestros jugadores sean ágiles con el balón y capaces de realizar acciones con él de forma óptima, con un alto porcentaje de acierto y precisión, además de con velocidad. En el fútbol, correr, controlar y pasar o tirar un segundo antes o después puede ser determinante para que la acción derive en gol o para que el defensor intercepte el balón. En Fútbol Sesión os proponemos ejercicios como el siguiente, para trabajar las acciones técnicas específicas de finalización con la mayor agilidad, velocidad y eficacia posible.
15 min		Retroalimentacion	EJERCICIO 2	repaso tecnico	Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	se realizaran ejercicios de control de balon en dictintoscontextos y condiciones. El deportista debera reconocer su principal herramienta de control y fortalecer las falencias que se detecten.
35 min		Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	se realizaran partidos de tenisfutbol conformando equipos de 3 jugadores. Ademas se realizaran competencias de control de balon individual sin dejarla caer.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	31/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	adquirir habilidades motrices que permita el buen desarrollo de las cualidades tecnicas der cada deportista			SESION	86

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion y la tolerancia con los demas	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min		Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	ejercicios de estiramiento y juegos de activacion muscular
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de cualidades coordinativas	EJERCICIO 1	DIFERENCIACIÓN DINÁMICA	VACIAR EL CAMPO Desarrollo : 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...). Al acabar el tiempo preestablecido (3 –4 minutos) se efectuará un recuento para ver que equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador. Reglas : Una vez concluido el tiempo de juego no pueden tocarse los balones ni lanzarlos al otro campo. Edad : A partir de 6 – 7 años.
15 min		fundamentacion tecnica	EJERCICIO 2	control y pase	LOS PAQUETES Descripción : Cada jugador conduce su balón o dos jugadores realizan paredes por el terreno de juego desplazándose libremente. El entrenador cuando lo considere oportuno gritará: ¡ Paquetes de...! en ese momento cada jugador y siempre conduciendo su balón deberá formar grupos del tamaño que el entrenador haya nombrado. Por ejemplo si el entrenador dice paquetes de tres, los jugadores deben formar grupos de tres. Reglas : No está permitido desplazarse sin conducir el balón y quien no encuentre un paquete donde integrarse, recibe un punto negativo. Quién llegue a 5 puntos pierde.
30 min		ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado y toma de decisiones	Realización: Cada jugador se queda detrás de su cono. El jugador A pasa el balón recto con el interior del pie izquierdo al jugador B. Éste controla el balón con el interior del pie derecho y se lo coloca en el pie izquierdo para devolver el pase con el interior del pie izquierdo. A controla con la pierna derecha el balón, se lo coloca en la izquierda con un toque y realiza el pase con el interior del pie izquierdo. Aclaración: 1 y 3 son los recorridos de pase, 2 y 4 son los movimientos y controles. Alternativas: Ambos jugadores se colocan detrás de un cono. El jugador C pasa el balón con el interior derecho del pie de manera diagonal al jugador D. D se coloca el balón en la pierna izquierda con el interior del pie derecho y realiza el pase con el interior del pie izquierdo de vuelta al jugador C. D realiza la recepción con el pie izquierdo con su primer toque y pasa el balón diagonal al segundo toque con el pie derecho. Aclaración: 1 y 3 son los recorridos de pase, 2 y 4 son los movimientos y controles.
30 min		Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	balon pricionero: Es uno de los más jugados en las escuelas, además es muy sencillo. Tienes que separar a los jugadores en dos grupos y hacer una zona dividida a la mitad. Cada equipo contará con un lanzador que se situará fuera del campo. Si el que lanza da a uno de los componentes del equipo rival, este quedará eliminado. Si por el contrario la coge tendrá una vida y podrá lanzar a uno de sus contrincantes para tratar de excluirle del juego.
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	CARLOS CARDENAS
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	31/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	estimular los procesos de aprendizaje mediante los juegos y actividades recreativas .			SESION	87

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	tolerancia	Se realiza una charla sobre el valor el tolerancia
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	estiramiento, trote y activacion muscular mediante juego	PULSO GITANO Descripción : Dividiremos el grupo en dos partes y numeraremos los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego. Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la puntera del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El oto pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda. El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada. Reglas : No puede utilizarse ningún medio para desequilibrar al contrario que la mano con la que se empieza el juego.
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de resistencia	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	"Circuito de apoyos - pases - remates" 1 / Manejo del balón entre las estacas - media vuelta - pase. 2 / Soportes de aro - saltar 2 obstáculos - carrera 20m. 3 / Control de pase largo para 4 - Conos de Slalom – Balón debajo del seto – remate de pequeña portería. 4 / Pase largo para 3 y carrera de 40 m para llegar al punto 5. 5 / Salto lateral 2 obstáculos - Slalom entre las estacas – control del balón por el entrenador - driblar modelo luego remate. 6 / Escala de ritmo - soportes de aro. 7 / Control de nuevo lanzamiento aéreo portero - driblar modelo remate. 8 / Escala de ritmo - Saltar 3 obstáculos - media vuelta carrera de 30m. 9 / Slalom entre mini obstáculos anchos (paso de lado) - un dos con el entrenador - remates 10 / Recuperación
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	concentracion y toma de decisiones	CUANTAS PORTERÍAS,Descripción : Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y pede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto. Reglas : No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su portería defendiéndola
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	actividad ludica	casa la pelota: Dibuja un círculo en el suelo y haz que todos los participantes entren en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzarla al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de uno de sus compañeros. El niño al que nombre tendrá que cogerla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

MES: MAYO				**MUNICIPIO:**	**GIRARDOT**	
LUGAR:CANCHA MUNICIPAL GDOT				**HORARIO DE PRACTICA:**	**2:00 PM - 8:00 PM**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN 1	**INICIACION 2-3**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	×	×	×
			SPONSABILID			
			OMPAÑERISM	×	×	×
			JUSTICIA	×	×	×
			OOPERACIO	×	×	×
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	×	×	×
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	×	×	×
			AUTODISCIPLINA	×	×	×
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	×	×	×
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	×	×	×
			MOVILIDAD ARTICULAR	×	×	×
			CALENTAMIENTO	×	×	×
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	×		
			RITMO	×	×	×
			EQUILIBRIO	×	×	×
			ORIENTACION	×	×	×
			FERENCIACIO			
			REACCIÓN		×	×
			ADAPTACIÓN	×		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD		×	×
			FLEXIBILIDAD	×	×	×
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	×	×	×
			CONDUCCION	×	×	×
			REGLAMENTO	×	×	×
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	S DE INTEGR	×	×	×
			OS TRADICIO			
			DADES ARTIS			
			TOS RECREA	×	×	×
			ALES RECRE	×	×	×
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO	×	×	×
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	×	×	×

FIRMA FORMADOR: CARLOS CARDENAS

10 PRUEBAS FISICAS















CERTIFICADO

ALCALDÍA DE GIRARDOT
GIRARDOT ES DE TODOS
NIT. 890680378-4

Código: ADR17
Versión: 1
Vigencia: 2023
Copia controlada

LA DIRECCIÓN DEPORTES DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT - CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR

Que el señor **CARLOS ANGEL CARDENAS DIAZ**, identificado con la cedula de ciudadanía No. **11.229.910**, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL (INDEPORTES - CUNDINAMARCA),** durante el periodo comprendido del **10 al 30 de ABRIL de 2023**, cumpliendo con su objeto contractual, según certificación allegada por el gestor Alto Magdalena **ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON.**

Cordialmente

ALCALDÍA DE GIRARDOT
GIRARDOT ES DE TODOS

FRANCISCO JAVIER ARIAS SUAREZ
Profesional Universitario
Código 219 Grado 05.

Proyectó: Yesica Salazar
Asistente administrativa
contratista

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD N° 13
REUNIONES DE ABRIL

1





OBLIGACON PDF ACTIVIDAD N°15 SECOPII

