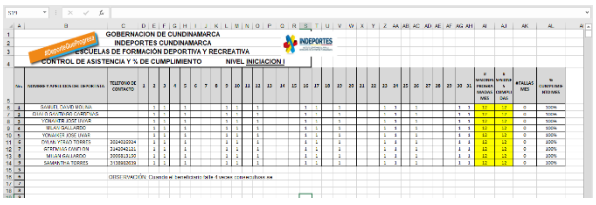
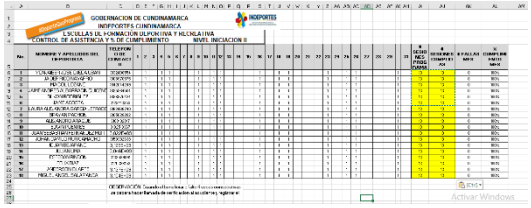
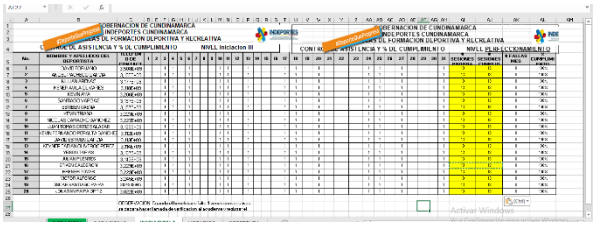
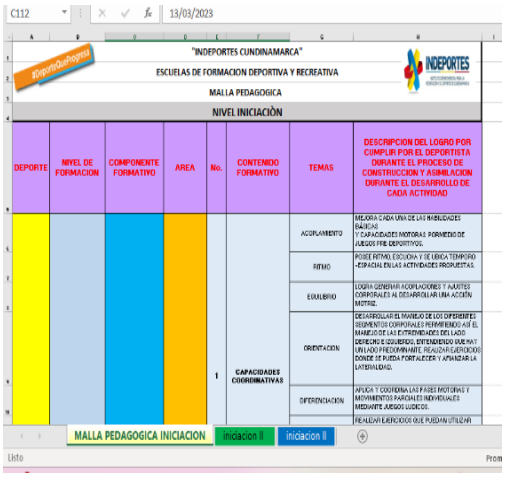
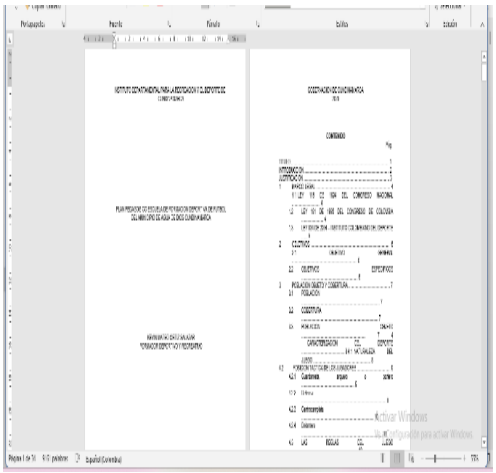
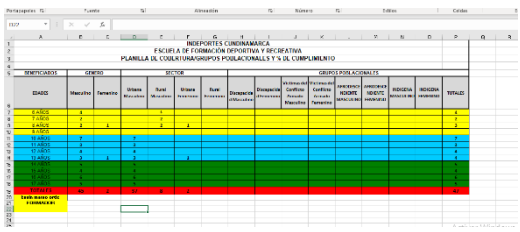
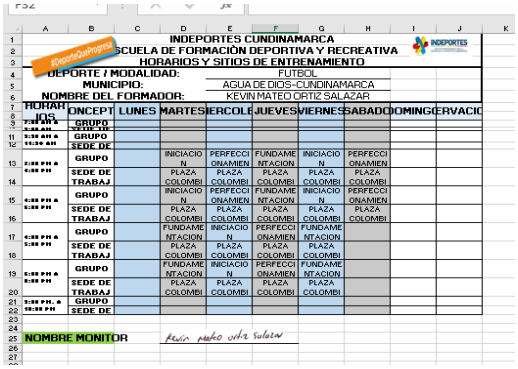
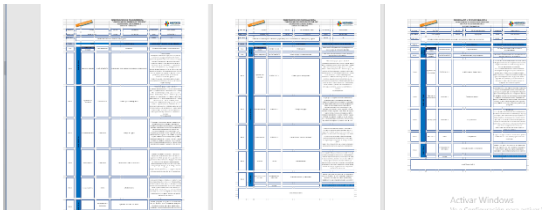
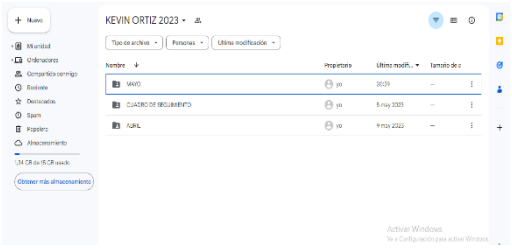
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE MAYO - CTO # 312 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">KEVIN MATEO ORTIZ SALAZAR</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>CC. 11003483318 DE RICAURTE</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01 MAYO 2023 AL 30 MAYO 2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023000527 DEL 07/ 03/ 2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">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”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2">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 y 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</td><td colspan="2">Presentación en el municipio de AGUA DE DIOS

INDEPORTES
NOMBRE DE LA REUNIÓN: Presentación y plan de trabajo área de fútbol. | FECHA: 10/03/2022 | ACTA No. 001
LUGAR: Oficina de deportes y recreación agua de Dios | HORA INICIO: 09:30 am | HORA FINALIZACIÓN: 10:00 am
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Presentación ante el director de la oficina de deportes y recreación como formador deportivo y recreativo en el municipio de agua de dios por parte de indeportes Cundinamarca en el área de futbol y dar a conocer las diferentes actividades y ejercicios que se pretenden realizar durante los siguientes meses.
ORDEN DEL DÍA:
• Saludo
• Presentación
• Establecer actividades y ejercicios a realizar
• Establecer horarios y sitios de entrenamiento.
DESARROLLO DE LA REUNIÓN: Siendo las 09:30 a.m., se realizó el respectivo saludo y presentación ante el director de deportes y recreación de agua de dios. Seguido de eso el señor director Javier Ricardo Borraez Malaver da el saludo de bienvenida y acogida.
Después se le informa las diferentes actividades que se tienen planificadas, los sitios donde se realizarán las sesiones y de igual manera los horarios de los mismos para dicha ejecución.
Por último, se realiza un acuerdo para apoyar en las diferentes actividades que se realicen por parte de la alcaldía municipal de agua de dios junto con indeportes.
COMPROMISOS ADQUIRIDOS:
| COMPROMISO | FECHA DE CUMPLIMIENTO | RESPONSABLE |
| Realizar las respectivas sesiones de entrenamiento acordadas, en los sitios y horarios de entrenamiento establecidos | Año 2023 | Kevin Mateo Ortiz |
| Apoyo actividades realizadas por la oficina de deportes y recreación del municipio agua de Dios. | Año 2023 | Kevin Mateo Ortiz |
| Entregar y cuidar elementos e implementación deportiva prestada la oficina de deportes y recreación. | Año 2023 | Kevin Mateo Ortiz |
ASISTENTES:
| NOMBRE | FIRMA |
| Javier Ricardo Borraez Malaver | |
| Kevin Mateo Ortiz Salazar | Kevin Mateo Ortiz Salazar |
CUNDINAMARCA
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205</td></tr>
</table>

	
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	 

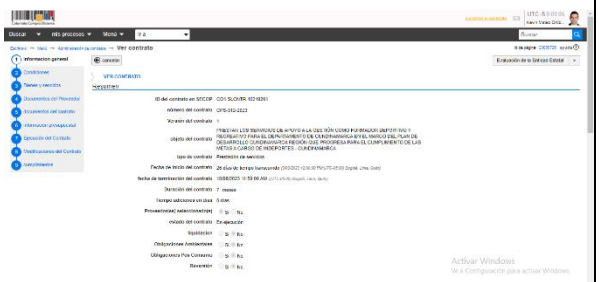
	
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable. .	Realice los avances en la realización del plan y malla pedagógica socializados por Indeportes Cundinamarca  

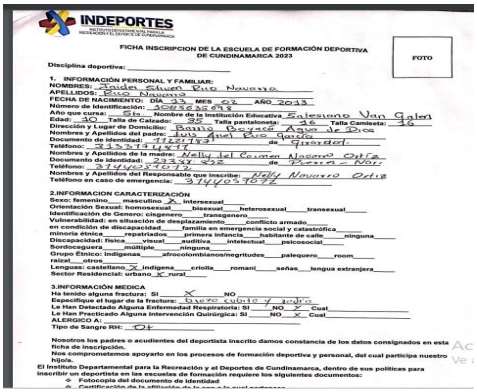
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para 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.	

6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL MUNICIPIO: AGUA DE DIOS-CUNDINAMARCA NOMBRE DEL FORMADOR: KEVIN MATEO ORTIZ SALAZAR HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERVACIONES NOMBRE MONITOR 
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.	 KEVIN ORTIZ 2023 MAYO CUADRO DE SEGUIMIENTO 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 que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: JUNIO — MUNICIPIO: AGUA DE DIOS LUGAR:PLAZA COLOMBIA — HORARIO DE PRACTICA: 2:00 PM - 8:00 PM DESARROLLO MENSUAL — NIVEL: INICIACIÓN 1 (6 A 8 AÑOS); INICIACION 2-3 (9 A 12 AÑOS; 13- 17 AÑOS) DESARROLLO MENSUAL / VALORES / VALORES SOCIALES: RESPETO (X; X; X); RESPONSABILIDAD; COMPAÑERISMO; JUSTICIA; COOPERACION; LEALTAD; TRABAJO EN EQUIPO VALORES / VALORES PERSONALES: HUMILDAD (X; X; X); OBEDIENCIA; AUTODISCIPLINA; PARTICIPACIÓN (X; X; X); PERSEVERANCIA; AUTODOMINIO; RECOMPENSA PARTE INICIAL / INICIO: INTRODUCCIPON (X; X; X); MOVILIDAD ARTICULAR (X; X; X); CALENTAMIENTO (X; X; X) PARTE CENTRAL / DESARROLLO MOTRIZ: ACOPLAMIENTO (X); RITMO; EQUILIBRIO; ORIENTACION (X); DIFERENCIACION (X); REACCIÓN; ADAPTACIÓN (X) PARTE CENTRAL / CAPACIDAD DE COORDINACIONALES: FUERZA (X; X); VELOCIDAD (X; X; X); FLEXIBILIDAD (X; X; X); RESISTENCIA (X; X; X) PARTE CENTRAL / ELEMENTOS TECNICOS: PASE (X; X; X); CONDUCCION (X; X; X); REGLAS (X; X; X); REMATE PARTE CENTRAL / ELEMENTOS FACTICOS PARTE CENTRAL / RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION (X; X; X); JUEGOS TRADICIONALES; ACTIVIDADES ARTISTICAS; CIRCUITOS RECREATIVOS (X; X; X); FESTIVALES RECREATIVOS PARTE FINAL / FINAL: ESTIRAMIENTO (X; X; X); RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) (X; X; X) FIRMA FORMADOR: MATEO ORTIZ
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.	En el momento de jecutarlas se dejara evidencia 
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.	 DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS ALCALDÍA MUNICIPAL NIT 890680149-4 CÓDIGO POSTAL: 252850 EL SECRETARIO DE DESPACHO Y EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS - CUNDINMARCA CERTIFICAN Que el Señor KEVIN MATEO ORTIZ SALAZAR, identificado con cédula de ciudadanía Nº 1.003'483.318 de Ricaurte, prestó sus servicios como monitor de la Escuela de Formación Deportiva de Fútbol, durante el periodo comprendido entre el 01 mayo de 2023 al 30 mayo de 2023, con contrato Nº 312 de fecha 09 de marzo de 2023, suscrito con el Instituto Departamental Para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca "Indeportes Cundinamarca" y cuyo objeto es PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA. Que durante la vinculación con la entidad cumplió las funciones de conformidad con lo establecido por el jefe directo y las obligaciones del contrato. La presente certificación se expide en el municipio de Agua de Dios, Cundinamarca, a los treinta (30) días del mes de mayo de dos mil veintitres (2023). CESAR AUGUSTO CAMPO ARIZA Secretario de Despacho JAVIER RICARDO BORRAEZ MALAVER Coordinador Oficina Deportes y Recreación

Activa
Ve a Co

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.	Se proyecta de acuerdo a indicación de la coordinación del componente realizar el primer festival deportivo y escolar en el mes de abril del 2023
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	REUNION 31 DE MAYO 
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.	Los formatos están a disposición para ser usados en el momento que se requieran, en el momento que toque trasladar o hacer cualquier trámite documental en archivo del instituto
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (Socializar con supervisores).	

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Jaider Stiven Ruiz Navarro
APELLIDOS: Ruiz Navarro
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES 02 AÑO 2013
Número de Identificación: 1068362878
Año que cursa: 6to Nombre de la Institución Educativa: Salesiano Van Gales
Edad: 10 Talla de Calzado: 35 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Barrio Bosque Agua de Dios
Nombres y Apellidos del padre: Luis Angel Ruiz Garcia
Documento de identidad: 11261782 de Girardot
Teléfono: 3135719487
Nombres y Apellidos de la madre: Nelly del Carmen Navarro Ortiz
Documento de identidad: 22342252 de Pasca - Cund
Teléfono: 3144037012
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Nelly Navarro Ortiz
Teléfono en caso de emergencia: 3144037012

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual___
Orientación Sexual: homosexual___ bisexual___ heterosexual___ transexual___
Identificación de Genero: cisgenero___ transgenero___
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento___ conflicto armado___
en condición de discapacidad___ familia en emergencia social y catastrófica___
minoría étnica___ repatriados___ primera infancia___ habitante de calle___ ninguna___
Discapacidad: física___ visual___ auditiva___ intelectual___ psicosocial___
Sordoceguera___ múltiple___ ninguna___
Grupo Étnico: indígenas___ afrocolombianos/negritudes___ palequero___ room___
raizal___ otros___
Lenguas: castellano X indígena___ criolla___ romaní___ señas___ lengua extranjera___
Sector Residencial: urbano X rural___

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI X NO___
Especifique el lugar de la fractura: Dedo cubito y radio
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI___ NO X Cual___
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI___ NO X Cual___
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece

Kevin Mateo Ortiz Salazar

KEVIN MATEO ORTIZ SALAZAR

CC. 11003483318 DE GIRARDOT

FIRMA CONTRATISTA

AENEXO EVIDENCIA DE LAS MISMAS



INDEPORTES

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
Presentación y plan de trabajo área de fútbol.	10/03/2022	001

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
Oficina de deportes y recreación agua de Dios	09:30 am	10:00 am

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

Presentación ante el director de la oficina de deportes y recreación como formador deportivo y recreativo en el municipio de agua de dios por parte de indeportes Cundinamarca en el área de futbol y dar a conocer las diferentes actividades y ejercicios que se pretenden realizar durante los siguientes meses.

ORDEN DEL DÍA:

- Saludo
- Presentación
- Establecer actividades y ejercicios a realizar
- Establecer horarios y sitos de entrenamiento.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Siendo las 09:30 a.m., se realizó el respectivo saludo y presentación ante el director de deportes y recreación de agua de dios.
Seguido de eso el señor director Javier Ricardo Borraez Malaver da el saludo de bienvenida y acogida.

Después se le informa las diferentes actividades que se tienen planificadas, los sitios donde se realizarán las sesiones y de igual manera los horarios de los mismos para dicha ejecución.

Por último, se realiza un acuerdo para apoyar en las diferentes actividades que se realicen por parte de la alcaldía municipal de agua de dios junto con indeportes.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
Realizar las respectivas sesiones de entrenamiento acordadas, en los sitios y horarios de entrenamiento establecidos	Año 2023	Kevin Mateo Ortiz
Apoyo actividades realizadas por la oficina de deportes y recreación del municipio agua de Dios.	Año 2023	Kevin Mateo Ortiz
Entregar y cuidar elementos e implementación deportiva prestada la oficina de deportes y recreación	Año 2023	Kevin Mateo Ortiz

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Javier Ricardo Borraez Malaver	
Kevin Mateo Ortiz Salazar	Kevin Mateo Ortiz Salazar

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 8.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

2 ASISTENCIAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL INICIACION I**

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	SAMUEL DAVID MOLINA			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1	12	12	0	100%
2	CHALO SANTIAGO CARDENAS			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1	12	12	0	100%
3	YONAIKER JOSE UVAR			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1	12	12	0	100%
4	MILAN GALLARDO			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1	12	12	0	100%
5	YONAIKER JOSE UVAR			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1	12	12	0	100%
6	DYLAN YERAD TORRES	3024026924		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1	12	12	0	100%
7	GEREMIAS CANELON	3142042121		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1	12	12	0	100%
8	MILAN GALLARDO	3006813150		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1	12	12	0	100%
9	SAMANTHA TORRES	3138902639		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1	12	12	0	100%
5																																					
6		OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se																																			
7																																					

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL INICIACION II**

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		31	# SESIONES PROGRAMA	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	YONJAIBER JOSE OJEDA UBAN	3132486554		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
2	JAIDER RICO NAVARRO	3108970575		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
3	MAICOL LOZANO	3142044249		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
4	JAIME ANDRES ALBARRACIN QUICENO	3125384504		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
5	DUVAN RODRIGUEZ	3128875424		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
6	JAIME ACOSTA	3122413253		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
7	LAURA ALEJANDRA GARCIA LETRADO	3162466740		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
8	BRAYAN PACHON	3105028282		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
9	ALEJANDRO ARAQUE	3103102017		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
10	EDWIN PUENTES	3102519367		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
11	JUAN SEBASTIAN FERNANDEZ MUR	3,022E+09		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
12	JOHAN CAMILO MUR CAMACHO	3150382638		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
13	IDUAR BEJARANO	3,129E+09		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
14	JULIAN LIMA	3,046E+09		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
15	ESTEBAN RINCON	3132539891		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
16	FELIX DIAZ	3120326153		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
17	ANDERSON OLARTE	3,137E+09		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
18	MIGUEL ANGEL SALAMANCA	3,104E+09		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL iniciacion III

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACT	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 PROGRA	# SESIONES CUMPLID	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	DAVID TORIJANO	3,508E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
2	ANGEL PACHECO GARCIA	3,195E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
3	KILLIAN ARENAS	3,177E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
4	KENER AVILA OLIVARES	3,118E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
5	KEVIN AYA	3,206E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
6	SANTIAGO VARGAS	3,157E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
7	ESTIBEN VAENA	3,157E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
8	KEVIN TRIANA	3,223E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
9	NICOLAS CAMACHO SANCHEZ	3,227E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
10	JUAN TOMAS ORTIZ SALAZAR	3,125E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
11	KEVIN FERNANDO PERALTA SANCHEZ	3,112E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
12	DAVID ESTIVEN GARCIA	3,113E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
13	KEYNER FABIAN OLIVEROS PEREZ	3,114E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
14	YEISON TAPIAS	3,107E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
15	JULIAN PUENTES	3,143E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
16	STIVEN CALDERON	3,229E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
17	BRENER TOVAR	3,229E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
18	VICTOR ALFONSO	3,245E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
19	OSCAR SANTIAGO PAIPA	3124903945			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
20	JONATAN PAIPA ORTIZ	3,022E+09			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%

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

#DeporteQueProgresa

Activar Windows

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL PERFECCIONAMIENTO

3 MALLA Y PLAN PEDAGOGICO



C112 | 13/03/2023

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

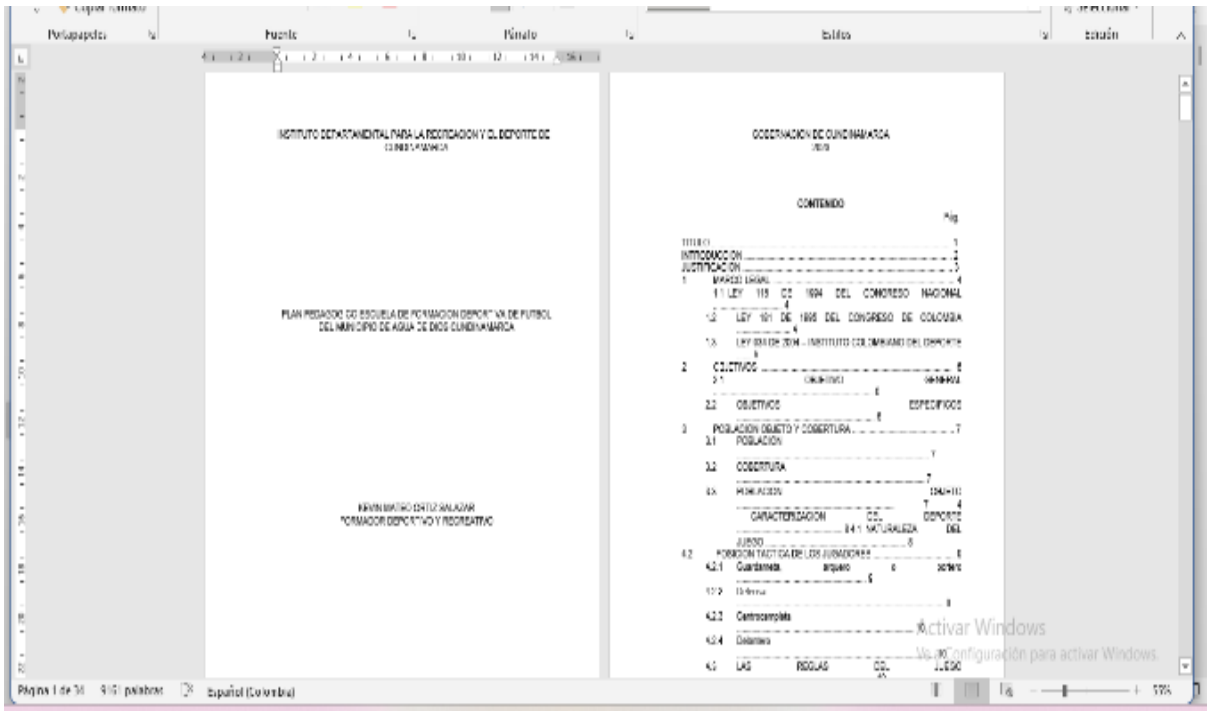
MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
				1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	MEJORA CADA UNA DE LAS HABILIDADES BÁSICAS Y CAPACIDADES MOTORAS POR MEDIO DE JUEGOS PRE-DEPORTIVOS.
						RITMO	POSEE RITMO, ESCUCHA Y SE UBICA TEMPORO -ESPACIAL EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS.
						EQUILIBRIO	LOGRA GENERAR ACOPLACIONES Y AJUSTES CORPORALES AL DESARROLLAR UNA ACCIÓN MOTRIZ.
						ORIENTACION	DESARROLLAR EL MANEJO DE LOS DIFERENTES SEGMENTOS CORPORALES PERMITIENDO ASÍ EL MANEJO DE LAS EXTREMIDADES DEL LADO DERECHO E IZQUIERDO, ENTENDIENDO QUE HAY UN LADO PREDOMINANTE. REALIZAR EJERCICIOS DONDE SE PUEDA FORTALECER Y AFIANZAR LA LATERALIDAD.
						DIFERENCIACION	APLICA Y COORDINA LAS FASES MOTORAS Y MOVIMIENTOS PARCIALES INDIVIDUALES MEDIANTE JUEGOS LUDICOS.
							REALIZAR EJERCICIOS QUE PUEDAN UTILIZAR

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | iniciacion II | iniciacion II

Listo



INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DEL MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS CUNDINAMARCA

KEVIN MATEO ORTIZ SALAZAR
FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
2019

CONTENIDO

Pág
1 MARCO LEGAL 4
1.1 LEY 115 DE 1994 DEL CONGRESO NACIONAL 4
1.2 LEY 181 DE 1995 DEL CONGRESO DE COLOMBIA 4
1.3 LEY 1014 DE 2006 - INSTITUTO CODIRANDO DEL DEPORTE 5
2 OBJETIVOS 6
2.1 OBJETIVO GENERAL 6
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS 6
3 POBLACION OBJETO Y COBERTURA 7
3.1 POBLACIÓN 7
3.2 COBERTURA 7
3.3 PERFIL ACCESO 7
CARACTERIZACION DEL DEPORTE 7
3.4.1 NATURALEZA DEL JUEGO 8
4.2 FORMACION TACTICA DE LOS JUGADORES 8
4.2.1 Cuadrilátero arquero 8
4.2.2 Centrocampista 8
4.2.3 Delantero 8
4.3 LAS REGLAS DEL JUEGO

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Página 1 de 34 | 9161 palabras | Español (Colombia)

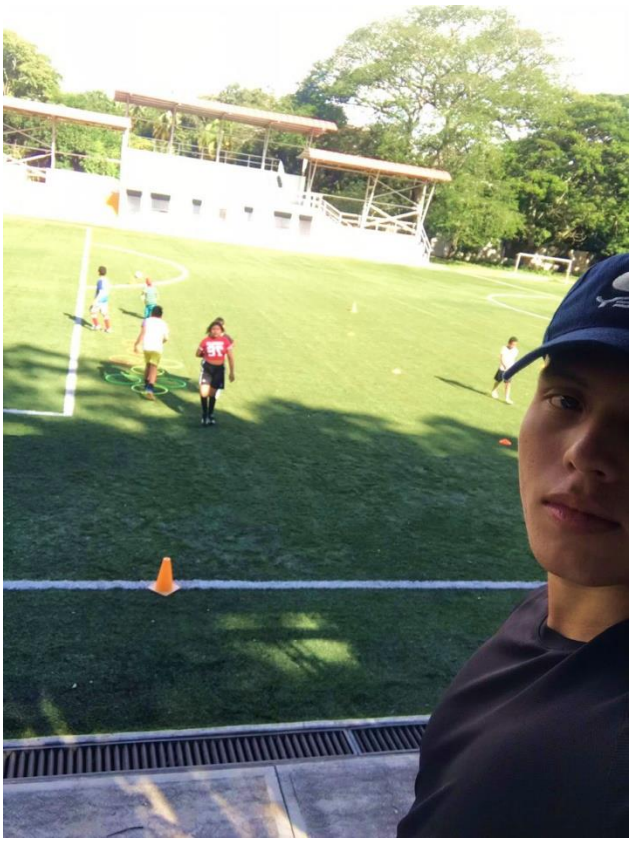
4 ALGUNAS SESIONES DEL MES DE MAYO

INICIACION I









INICIACION ll









INICIACION lll









5 CUADRO DE POBLACION

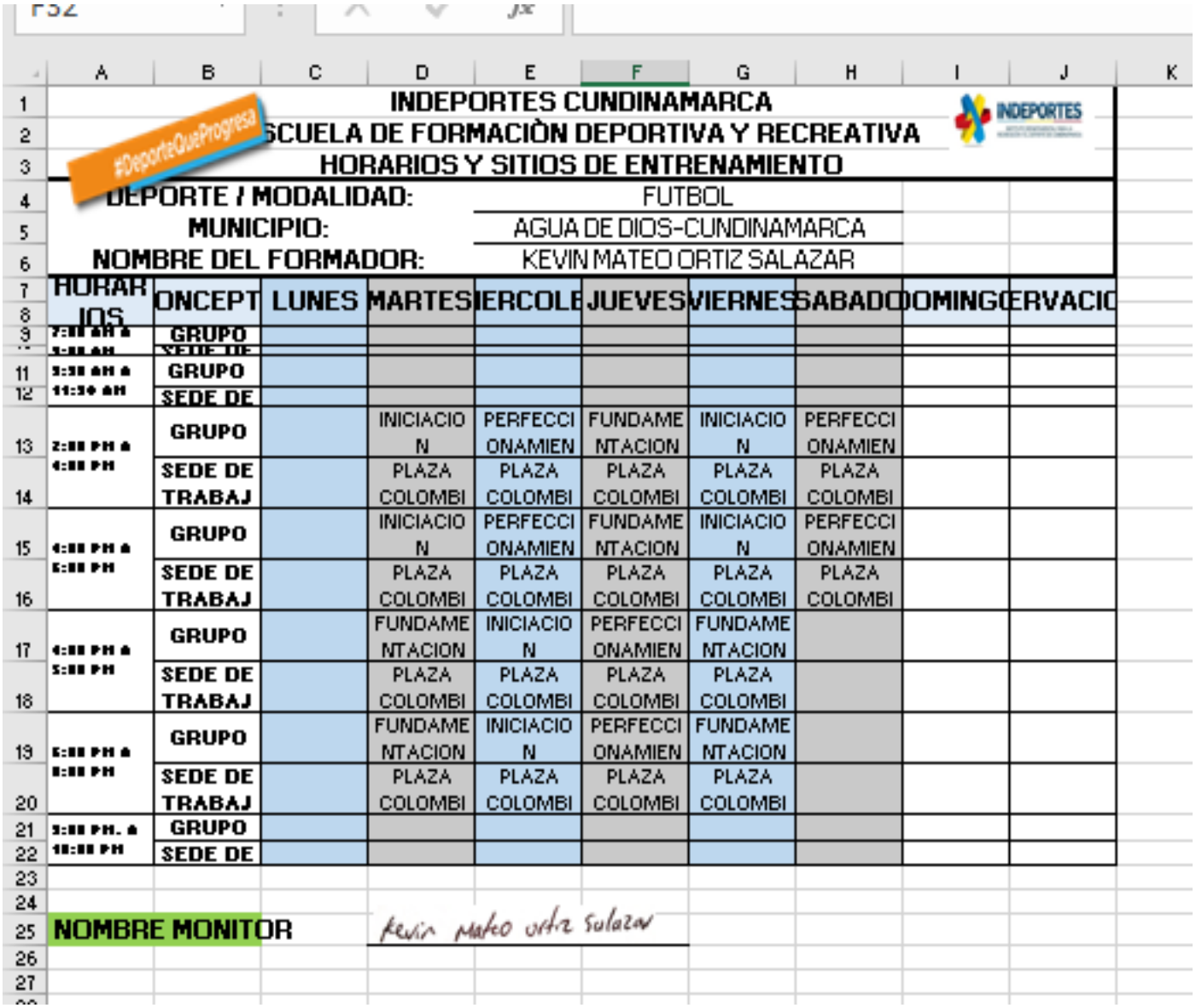
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	4			4											4
7 AÑOS	2			2											2
8 AÑOS	2	1		2	1										3
9 AÑOS															
10 AÑOS	7		7												7
11 AÑOS	3		3												3
12 AÑOS	4		4												4
13 AÑOS	3	1	3		1										4
14 AÑOS	5		5												5
15 AÑOS	4		4												4
16 AÑOS	6		6												6
17 AÑOS	5		5												5
TOTALES	45	2	37	8	2										47

kevin mateo ortiz
FORMADOR

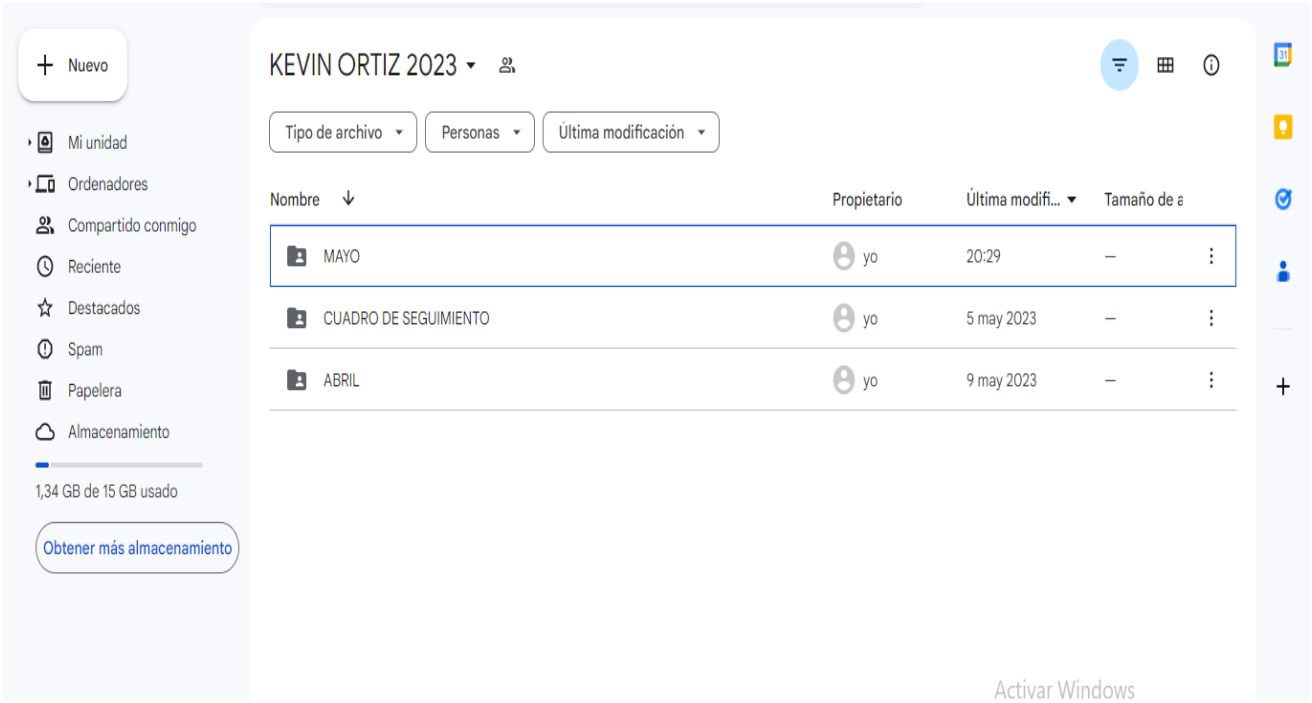
6 PRESENTACION PERSONAL





				INDEPORTES CUNDINAMARCA						
				ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
				HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO						
			DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL						
			MUNICIPIO:	AGUA DE DIOS-CUNDINAMARCA						
			NOMBRE DEL FORMADOR:	KEVIN MATEO ORTIZ SALAZAR						
	HORARIOS	ONCEPT	LUNES	MARTES	IERCOLE	JUEVES	VIERNES	SABADO	OMINGO	ERVACIO
	7:00 AM a 9:00 AM	GRUPO								
		SEDE DE								
	9:30 AM a 11:30 AM	GRUPO								
		SEDE DE								
	2:00 PM a 4:00 PM	GRUPO		INICIACION	PERFECCIONAMIEN	FUNDAMENTACION	INICIACION	PERFECCIONAMIEN		
		SEDE DE TRABAJ		PLAZA COLOMBI	PLAZA COLOMBI	PLAZA COLOMBI	PLAZA COLOMBI	PLAZA COLOMBI		
	4:00 PM a 5:00 PM	GRUPO		INICIACION	PERFECCIONAMIEN	FUNDAMENTACION	INICIACION	PERFECCIONAMIEN		
		SEDE DE TRABAJ		PLAZA COLOMBI	PLAZA COLOMBI	PLAZA COLOMBI	PLAZA COLOMBI	PLAZA COLOMBI		
	4:00 PM a 5:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	INICIACION	PERFECCIONAMIEN	FUNDAMENTACION			
		SEDE DE TRABAJ		PLAZA COLOMBI	PLAZA COLOMBI	PLAZA COLOMBI	PLAZA COLOMBI			
	5:00 PM a 8:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	INICIACION	PERFECCIONAMIEN	FUNDAMENTACION			
		SEDE DE TRABAJ		PLAZA COLOMBI	PLAZA COLOMBI	PLAZA COLOMBI	PLAZA COLOMBI			
	5:00 PM. a 10:00 PM	GRUPO								
		SEDE DE								
	NOMBRE MONITOR			kevin mateo ortiz salazar						

8 PLATAFORMA DRIVE



9 PLANEACIONES DE MAYO

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	01/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	apoyar de manera guiada y practica los procesos de aprendizaje y fundamentacion tecnica.			SESION	87

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	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	01/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	estimular en los menores el juego en equipo y su importancia en los deportes y la vida en general.			SESION	88

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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	01/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fortalecimiento del estado fisico y la recuperacion del deportista			SESION	89

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	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	06/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	hacer del juego una herramienta de aprendizaje para el menor, aprovechando sus ventajas ludicas			SESION	90

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
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	06/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	adquirir habilidades motrices que permita el buen desarrollo de las cualidades tecnicas der cada deportista			SESION	91

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 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	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	06/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	estimular los procesos de aprendizaje mediante los juegos y actividades recreativas .			SESION	92

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	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	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	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	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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	sinceridad	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	07/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica de control de balon y pase			SESION	93

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

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	07/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fortalecer la metodologia de enseñanza y aprendizaje de los movimientos de control, pase y pegada			SESION	94

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:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	07/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	retroaliomentar lo aprendido durante la semana y enfocar en las fortalezas los esfuerzos			SESION	95

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	sinceridad	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	08/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica de control de balon y pase			SESION	96

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

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	08/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fortalecer la metodologia de enseñanza y aprendizaje de los movimientos de control, pase y pegada			SESION	97

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:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	08/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	retroaliomentar lo aprendido durante la semana y enfocar en las fortalezas los esfuerzos			SESION	98

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:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	13/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	conceptualizacion del gesto tecnico de control o parada de balon			SESION	99

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	AMISTAD	Realizar una charla sobre la imprtancia sobre la amistad y unidad del grupo
10 min	FASE INICIAL	Juegos de integracion	CALENTAMIENTO	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	Trote con balón en parejas Descripción: En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí, desplazándose por toda el área de trabajo. Dimensiones del espacio: 20m x 20m Duración: 3 minutos
20 min	FASE CENTRAL	Juegos de fuerza	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero
35 min	FASE CENTRAL	Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	4 jugadores x 2 jugadores Descripción: Se delimita un cuadro, se ubican 4 jugadores fuera y 2 dentro de éste, los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de adentro tratan de robar el balón. Dimensiones del espacio: 10m x 10m Tiempo: 2 minutos por pareja.
40 min	FASE CENTRAL	Introduccion al juego real	JUEGO	la rueda coordinada	oge un balón y forma un círculo con tus compañeros. Se empieza andando mientras que os pasáis el balón con las manos de uno a otro en sentido contrario al de la marcha. Al rato, se cambia el sentido del desplazamiento y el del balón. Poco a poco, se incrementa la velocidad. El coordinador puede sumar uno o dos balones más a la rueda cuando se corra más rápido y avisar de que quien pierda la pelota, será eliminado. También puede colocarse alguien en el centro, que reciba y devuelva el balón.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y RELEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Se forma un círculo 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	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	13/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	conceptualizacion del gesto tecnico de control o parada de balon			SESION	100

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA video	SENSIBILIZACION	AMISTAD	Realizar una charla sobre la imprtancia sobre la amistad y unidad del grupo
12	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, Juegos recreativos	Trote con balón en parejas Descripción: En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí, desplazándose por toda el área de trabajo
20	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero
35	FASE CENTRAL	Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	4 jugadores x 2 jugadores Descripción: Se delimita un cuadro, se ubican 4 jugadores fuera y 2 dentro de éste, los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de adentro tratan de robar el balón. Dimensiones del espacio: 10m x 10m Tiempo: 2 minutos por pareja. 4 jugadores x 3 jugadoresVariante Descripción: Se colocan 3 dentro del cuadro, los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de adentro tratan de robar el balón. Dimensiones del espacio: 10m x 10m Tiempo: 2 minutos por trío
40	FASE CENTRAL	juego ludico	JUEGO	numeros en circulo	De nuevo en círculo, contáis cuántos sois y elegís un número que no supere la suma, es decir, si sois diez, hay que elegir del uno al diez. Se comienza andando uno tras otro a paso rápido y a contar, diciendo en voz alta un número cada uno. Cada vez que se diga el número clave elegido o un múltiplo de ese número (por ejemplo, 5-10-15-20-25...), hay que cambiar el sentido de la marcha, dar un salto en el aire con golpeo de cabeza, parar y girar la cintura o hacer una sentadilla.
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:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	13/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	conceptualizacion del gesto tecnico de control o parada de balon			SESION	101

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	lectura	SENSIBILIZACION	AMISTAD	Realizar una charla sobre la imprtancia sobre la amistad y unidad del grupo
12	FASE INICIAL	trabajos en parejas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, elasticidad , conduccion	Trote con balón en parejas Descripción: En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí, desplazándose por toda el área de trabajo. Dimensiones del espacio: 20m x 20m Duración: 3 minutos
20	FASE CENTRAL	ejercicios de flexibilidad	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se repartes por el espacio de juego)
20	FASE CENTRAL	Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	4 jugadores x 2 jugadores Descripción: Se delimita un cuadro, se ubican 4 jugadores fuera y 2 dentro de éste, los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de adentro tratan de robar el balón. Dimensiones del espacio: 10m x 10m Tiempo: 2 minutos por pareja. 4 jugadores x 3 jugadoresVariante Descripción: Se colocan 3 dentro del
15	FASE CENTRAL	formas jugadas	EJERCICIO 3	control	Introducción a las secuencias técnicas: Primero en forma libre ocupando las superficies de contacto del pié y del muslo, luego secuencia obligatoria mínimo de seis toques
40	FASE CENTRAL	juego deportivo	JUEGO	pata coja	Por parejas con un balón cada una. El objetivo es realizar varios ejercicios apoyados en una sola pierna, que se alterna. Primero, pasaros el balón con las manos uno a otro a distancia. Segundo, pasar el balón por debajo de la rodilla alzada antes de lanzarlo al
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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	14/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Acoger sin espíritu selectivo a todos los jóvenes jugadores y jugadoras a partir de los edades tempranas			SESION	102

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min		TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	JUSTICIA	Se realiza una reflexion sobre la justicia en todos los ambitos de la vida
12 min	FASE INICIAL	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO	calistenia y activacion muscular	Movimiento articular Descripción: Trote realizando ejercicios de movilidad articular: movimiento de brazos y piernas, tobillos, rodillas, hombros, otros que se consideren necesarios para el tipo de trabajo a realizar. Dimensiones del espacio: 5 metros entre cada cono. Dos hileras (ver imagen). Tiempo: 3 minutos
20 min	FASE CENTRAL	Juegos de fuerza	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego)
15 min		Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	Pase y remate Descripción: Se ubican dos grupos de 3 jugadores que se hacen pases entre sí x 2 jugadores que hacen marca. Cuando los 3 han tocado el balón se realiza un pase largo al compañero que está sólo, esperando el pase. Variante: pase y pivoteo. Dimensiones del espacio: 15 metros Tiempo: 3 minutos por trío
25 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción. Conducción entre conos según la superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilicemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás.
35 min		Juego deportivo	JUEGO	balon aereo	Solos o en pareja, evitad que el balón toque el suelo golpeándolo con cualquier parte del cuerpo (cabeza, rodilla, pie, hombro, etc.)
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
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	14/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Acoger sin espíritu selectivo a todos los jóvenes jugadores y jugadoras a partir de los edades tempranas			SESION	103

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	JUSTICIA	Se realiza una reflexion sobre la justicia en todos los ambitos de la vida
8 min		Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Movimiento articular Descripción: Trote realizando ejercicios de
25 min	FASE CENTRAL	Juegos de velocidad	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. el jugador a envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado, ... y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante.Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego)
15 min		Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	4 jugadores x 2 jugadores Descripción: Se delimita un cuadro, se ubican 4 jugadores fuera y 2 dentro de éste, los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de adentro tratan de robar el balón. Dimensiones del espacio: 10m x 10m Tiempo: 2 minutos por pareja. 10 jugadores x 10 jugadores Descripción: En la mitad de la cancha se ubican dos equipos de 10 jugadores cada uno, el equipo que logre 10 pases consecutivos tiene derecho a ir 1 x 1 contra
30 min		ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	os jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente. los jugadores se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero.
30 min		Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	JUEGO DE PUNTERÍA Descripción : Dividiremos la portería en diferentes zonas y otorgaremos una puntuación a cada lugar. Los jugadores lanzarán alternativamente a puerta desde una distancia previamente establecida, intentando
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	Cooperacion	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	14/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Acoger sin espíritu selectivo a todos los jóvenes jugadores y jugadoras a partir de los edades tempranas			SESION	104

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	JUSTICIA	Se realiza una reflexion sobre la justicia en todos los ambitos de la vida
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Movimiento articular Descripción: Trote realizando ejercicios de movilidad articular: movimiento de brazos y piernas, tobillos, rodillas, hombros, otros que se consideren necesarios para el tipo de trabajo a realizar. Dimensiones del espacio: 5 metros entre cada cono. Dos hileras Tiempo: 3 minutos
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de flexibilidad	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con
25 min	FASE CENTRAL	Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	10 jugadores x 10 jugadores Descripción: En un espacio determinado se ubican canchitas por todo el sector. Se juegan 10vrs10 y el gol vale realizando pase a un compañero al otro lado de la canchita. Variación: deben realizar 10 pases consecutivos antes de anotar el gol. Dimensiones del espacio: Media cancha. Tiempo: 2 x 5 minutos B.2 5 jugadores x 5 jugadores con marcos Descripción: En un espacio delimitado se distribuyen dos grupos de 5 jugadores cada uno. El objetivo es lograr la mayor cantidad de goles posible, pero para que el gol sea válido todos los jugadores del mismo equipo deben haber tocado el balón. Dimensiones del espacio: 20m x 40m Tiempo: 2 x 5 minutos.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente. los jugadores se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero.
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	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	15/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Transmitir desde la más temprana edad una educación deportiva sobre la base del respeto y el juego limpio			SESION	105

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min		TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	IGUALDAD	Se realiza una reflexion sobre la igualdad
12 min	FASE INICIAL	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Calentamiento específico de la técnica Descripción: Se distribuye el grupo de acuerdo a los conos colocados, se colocan 3 personas en cada cono, realizan pase y se desplazan al frente. Dimensiones del espacio: 10 metros entre cada cono Tiempo: 3 minutos
20 min	FASE CENTRAL	fundmentacion tecnica	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto, tal como muestra el gráfico.
15 min		Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo. El que anota después de un regate vale doble el gol. Dimensiones del espacio: ½ o cancha completa Duración: 2x 10 minutos
25 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior
35 min		Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 4 vs 4
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	Cooperacion	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	15/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Transmitir desde la más temprana edad una educación deportiva sobre la base del respeto y el juego limpio			SESION	106

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	IGUALDAD	Se realiza una reflexion sobre la igualdad
8 min		Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Calentamiento específico de la técnica
25 min	FASE CENTRAL	fundmentacion tecnica	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto, tal como muestra el gráfico. Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos tal como nos indica el gráfico situado más abajo. El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla y devuelve el pase a C, da la vuelta al otro cono situado siempre a su izquierda y quedará orientado hacia B, con el que repetirá el mismo
15 min		Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	5 jugadores x 5 jugadores juego normal Descripción: En un espacio delimitado se distribuyen dos grupos de 5 jugadores cada uno. El objetivo es que los jugadores rematen a lo largo de las canchas y se pondrán conos debajo de cada marco, el equipo que los derribe primero es el ganador. Para rematar es obligatorio realizar 8 pases. Dimensiones del espacio: ¼ de cancha. Tiempo: 2 x 6 minutos
30 min		ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior
30 min		Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
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	Cooperacion	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	15/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Transmitir desde la más temprana edad una educación deportiva sobre la base del respeto y el juego limpio			SESION	107

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	IGUALDAD	Se realiza una reflexion sobre la igualdad
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Calentamiento específico de la técnica Descripción: Se distribuye el grupo de acuerdo a los conos colocados, se colocan 3 personas en cada cono, realizan pase y se desplazan al frente. Dimensiones del espacio: 10 metros entre
25 min	FASE CENTRAL	fundmentacio n tecnica	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto, tal como muestra el gráfico. Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos tal como nos indica el gráfico situado más abajo. El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla y devuelve el pase a C, da la vuelta al otro cono situado siempre a su izquierda y quedará orientado hacia B, con el que repetirá el mismo esquema realizado anteriormente. El ejercicio puede realizarse con balones que lleven diferentes trayectorias (rasos o aéreos). El tipo de control lo marca el entrenador en función de lo que pretendamos trabajar.
25 min	FASE CENTRAL	Reconocimien to y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	5 jugadores x 5 jugadores juego normal Descripción: En un espacio delimitado se distribuyen dos grupos de 5 jugadores cada uno. El objetivo es que los jugadores rematen a lo largo de las canchas y se pondrán conos debajo de cada marco, el equipo que los derribe primero es el ganador. Para rematar es obligatorio realizar 8 pases. Dimensiones del espacio: ¼ de cancha. Tiempo: 2 x 6 minutos
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente. los jugadores se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero.
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
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	FRATERNIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	20/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fortalecer las cualidades tecnicas y de conduccion de balon de los infantes mediante ejericios de locomocion			SESION	108

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA charla	SENSIBILIZACION	FRATERNIDAD	Realizar una charla sobre la imprtancia sobre la fraternidad y su relacion con los amigos y familiares
10 min	FASE INICIAL	Juegos de integracion	CALENTAMIENTO	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	los deportistas iniciaran con trote luego haran squiping y por ultimo se termina con estriamiento y
20 min	FASE CENTRAL	ejercicios de control	EJERCICIO 1	Trabajo fisicoejercicios de control de balon	Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado (“más o menos el ares”) utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros.los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.Conducción entre conos según la superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilicemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás.
35 min	FASE CENTRAL	diferenciacion espacio temporal	EJERCICIO 2	Juegos para Trabajar la Orientación	EL HOMBRE SOMBRA Descripción : Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag, pararse de pronto...). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su lado. Poco a poco iremos cambiando las posiciones, es decir, en lugar de correr detrás iremos introduciendo otras posiciones: delante, a la derecha, a la izquierda... Reglas : No está permitido salir de los límites del terreno que previamente habremos delimitado.
40 min	FASE CENTRAL	Introduccion al juego real	JUEGO	LOS BRUJOS	Un jugador, el brujo, persigue a los demás intentando atraparlos. Los jugadores cuando son tocados por el brujo deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruz...). Cualquier jugador libre puede salvar a sus compañeros petrificados por el brujo en la forma anteriormente fijada (saltando ppor encima de ellos, pasando por debajo de las piernas, tocándolos...) Reglas : No se puede salir de la zona de juego. Para salvar a un compañero hay que cumplir la norma que el entrenador haya fijado
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	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	FRATERNIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	20/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	trabajo tecnico con ejercicios de balon y control del mismo con y sin presion			SESION	109

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA charla	SENSIBILIZACION	FRATERNIDAD	Realizar una charla sobre la imprtancia sobre la fraternidad y su relacion con los amigos y familiares
12	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, Juegos recreativos	trote, estiramiento actividad rompe hielo
20	FASE CENTRAL	ejercicios de control	EJERCICIO 1	Trabajo fisicoejercicios de control de balon	Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado ("más o menos el ares") utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros.los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.Conducción entre conos según la superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilicemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás.
35	FASE CENTRAL	control dirigido	EJERCICIO 2	EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto, tal como muestra el gráfico. Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos tal como nos indica el gráfico situado más abajo. El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla y devuelve el pase a C, da la vuelta al otro cono situado siempre a su izquierda y quedará orientado hacia B, con el que repetirá el mismo esquema realizado anteriormente. El ejercicio puede realizarse con balones que lleven diferentes trayectorias (rasos o aéreos). El tipo de control lo marca el entrenador en función de lo que pretendamos trabajar.
40	FASE CENTRAL	juego ludico	JUEGO	LOS JINETES CON BALÓN	Descripción : Los jugadores forman un doble círculo, siendo los jugadores exteriores llevados en la espalda de los jugadores interiores (caballos) para pasarse el balón a cuestas. Si uno de los jugadores no atrapa el balón, todos los jinetes tienen que saltar de sus caballos y escapar. Uno de los caballos coge el balón y trata de dar a uno de los jinetes. Si lo acierta se produce un cambio de papeles y si no, queda el reparto caballo / jinete tal y como estaba
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:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	FRATERNIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	20/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	el deportista debe aprender a controlar y direccionar el balon según sea su necesidasd			SESION	110

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	lectura	SENSIBILIZACION	FRATERNIDAD	Realizar una charla sobre la importancia sobre la fraternidad y su relacion con los amigos y familiares
12	FASE INICIAL	trabajos en parejas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, elasticidad , conduccion	trote con squiping y estiramiento muscularr. juegos precompetitivos
20	FASE CENTRAL	ejercicios de control	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA RECTILÍNEA	Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado ("más o menos el ares") utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros.los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.Conducción entre conos según la superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilicemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás. Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente.
20	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	Repaso de lo aprendido en las dos clases anteriores. 1° Sin desplazamiento, en parejas.2° Con desplazamiento sin exigencias de intensidad, ocupando cada una de las superficies de contacto trabajadas en las clases anteriores.3° Trabajo individual: Mantener el balón sin que caiga dándole toques con las distintas superficies de contacto (jueguitos en forma libre). Luego se compite en parejas y en tríos
15	FASE CENTRAL	formas jugadas	EJERCICIO 3	control	Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.
40	FASE CENTRAL	juego deportivo	JUEGO	metegol tapa	EL TRIÁNGULO LANZADOR Dibujaremos un círculo sobre el terreno de juego, en medio del cual crearemos, mediante conos, un triángulo que el portero tiene que defender (3 porterías). Tres jugadores se pasan el balón libremente y tiran en el momento apropiado a la portería. E portero debe intentar parar el balón, sin poder entrar en el espacio marcado por los conos. Reglas : Los jugadores exteriores no pueden entrar dentro del círculo para lanzar, y el portero no puede entrar en la zona de los conos (porterías)
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	FRATERNIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	21/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	el deportista debe aprender a controlar y direccionar el balon según sea su necesidasd			SESION	111

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	FASE INICIAL	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO	entrada en calor	los deportistas comenzaran la practica deportiva con un trote el rededor de la cancha , despues un estiramiento y ejercicios de flexibilidad.
20 min	FASE CENTRAL	ejercicios de control	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA RECTILÍNEA	Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente. Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador. Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico
15 min	FASE CENTRAL	Retroalimentacion	EJERCICIO 2	juego de retroalimentacion	LA PELOTA QUE PASA Los jugadores se colocaran en fila uno detrás del otro. El primer jugador de la fila le pasa el balón al siguiente por encima de la cabeza hasta que la pelota llega al último jugador que la llevará, lo más rápido posible, corriendo al punto de salida y vuelve a comenzar el juego. El juego se desarrolla en forma de competición de
25 min	FASE CENTRAL	diferenciacion espacio temporal	EJERCICIO 3	Juegos para Trabajar la Orientación	CADA UNO EN SU CASA Descripción : Distribuiremos por el espacio un aro (si no tenemos podemos crear los círculos mediante conos). Estos círculos los distribuiremos formando una redonda menos uno que se situará en el centro. Dentro de cada aro colocaremos un jugador. A la señal del entrenador, todos los jugadores deben cambiar de círculo; el jugador central intenta ocupar un aro de los de fuera. Si lo consigue, el jugador que se queda sin aro pasa al centro. Si disponemos de suficientes balones, podemos realizar el ejercicio conduciendo la pelota.
35 min	FASE CENTRAL	Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Colocamos a los jugadores en dos equipos uno con balón y el otro sin él. A la señal del entrenador el equipo sin balón intenta recuperar todos los balones posibles en el menor tiempo. Gana el equipo que termine antes de recuperar todos los balones.
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	FRATERNIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	21/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	el deportista debe aprender a controlar y direccionar el balon según sea su necesidasd			SESION	112

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 control	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA RECTILÍNEA	Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador. Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico adjunto. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicios. Incidir en las superficies de contacto a trabajar. Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.
15 min		control dirigido	EJERCICIO 2	EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos según indica el gráfico adjunto, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el resto de compañeros. Igual que el ejercicio anterior la pelota puede ser rasa o aérea. Y el tipo de control lo marcará el entrenador en función de lo que pretenda trabajar.
30 min		ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	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.
30 min		Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	ponchado se hacen equipos de 4 jugadores y el objetovo es ponchas a los jugadores que estan dentro de la cancha usando la parte del cuerpo que diga el profesor
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
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	FRATERNIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	21/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	el deportista debe aprender a controlar y direccionar el balon según sea su necesidasd			SESION	113

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	El juego se desarrolla en un campo pequeño de 5 a 6 metros de ancho por 12 a 15 metros de largo. Los equipos se forman con pocos jugadores (3 a 5) de forma que se pueda realizar varios partidos al mismo tiempo y que se organicen como si fuera un torneo. Los jugadores se mueven a 4 patas como los cangrejos y el balón sólo puede jugarse en esta postura. En el momento en que se chuta la pelota, las nalgas deben levantarse del suelo, utilizando los brazos como apoyo. Cada partido se juego durante 5 minutos. Reglas : El balón no puede ser tocado con las manos.
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de control	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA RECTILÍNEA	Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador. Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle. Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	Colocamos a los jugadores por parejas con un balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota por encima de la valla. También se realiza con el pase por los lados de la valla, cada jugador por un costado.
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:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	FRATERNIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	22/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	ejecutar de manera mas practica y natural lel control y manejo del esferico, poniendo en practica los ejercicios en clase			SESION	114

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min		TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	FASE INICIAL	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO	calistenia	a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.-c) Elasticidad y flexibilidad
20 min	FASE CENTRAL	ejercicios de control	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIAS CURVAS	Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso. Los jugadores conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria. Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.
15 min		Retroalimentacion	EJERCICIO 2	FUNDAMENTACION TECNICA	Trabajamos fundamentos ofensivos en el 2×2, facilitando la creación con dos comodines horizontales. El espacio de juego es 30x20m o 25x20m. Con dos simples reglas aumentamos dificultad.
25 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	Distribuiremos los jugadores en dos equipos y otorgaremos un número del 1 al... de tal forma que cada jugador de un equipo tenga su homólogo en el equipo contrario.Trazaremos dos líes en el terreno, una para cada equipo, y situaremos un balón en la mitad del terreno de juego.El entrenador dirá en voz alta uno de los números, en ese momento los jugadores con el número correspondiente, deberán salir hacia el balón, hacerse con él y conducirlo hasta su línea de meta. Cada jugador que consigue regresar a su punto de salida obtiene un punto y ganará el equipo que consiga mayor puntuación.Reglas : Jugaremos con las reglas de un partido de fútbol (faltas)
35 min		Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
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
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	FRATERNIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	22/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ejecutar de manera mas practica y natural lel control y manejo del esferico, poniendo en practica los ejercicios en clase			SESION	115

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	FASE INICIAL	Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	juego de la lleva, congelados yermis yestiramiento
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de control	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIAS CURVAS	Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso. Los jugadores conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria. Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.
15 min	FASE CENTRAL	control dirigido	EJERCICIO 2	EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES	Los jugadores por parejas se sitúan al lado de una valla. El jugador A lanza el balón por medio de un saque de banda por encima de la valla y su compañero B debe ir al encuentro de la pelota controlarla y volver al punto de inicio. La valla la utilizaremos para que el jugador que debe ir a controlar el balón pase por debajo, la rodee, la salte... cuando salga a buscar la pelota y también se puede utilizar para que una vez controlamos el balón devolver la pelota al compañero que saca de banda por debajo o por encima de la valla.
30 min	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	Distribuiremos los jugadores en parejas. Cada pareja debe intentar superar la barrera formado por tres defensores y que les intentarán arrebatar el balón. Si consiguen superar este primer escollo se llega a una zona neutral donde no les pueden quitar el balón y donde se preparan para superar una nueva muralla. Si consiguen superar las dos barreras la pareja recibe un punto. Las 3 parejas que menos puntos hayan obtenido tras tres intentos cambiarán su papel con los defensores.Reglas : No está permitido salir de la zona de juego ni quedarse mucho tiempo en la zona neutral.
30 min	FASE CENTRAL	Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, “AL GOL SALE” o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	FRATERNIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	22/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	ejecutar de manera mas practica y natural lel control y manejo del esferico, poniendo en practica los ejercicios en clase			SESION	116

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.
25 min	FASE CENTRAL	ejercicios de control	EJErCICIO 1	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIAS CURVAS	Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso. Los jugadores conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria. Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.
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	Juego reducido	sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro
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:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	27/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar las estrategias de enseñanza apropiadas para cada etapa, así como los objetivos que se persiguen con las actividades programadas.			SESION	117

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	solidaridad	Realizar una charla sobre la imprtancia sobre el solidaridad en el grupo, colegio y familia
10 min	FASE INICIAL	Juegos de integracion	CALENTAMIENTO	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	los deportistas iniciaran con unos ejercicios de estiramiento y activacion muscular. Seguido de unos desplazamientos a baja, media y alta intencidad.
20 min	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA TRABAJAR LA CONDICIÓN FÍSICA	EJERCICIO 1	Juegos para el Desarrollo de la Velocidad	BLANCO Y NEGRO Descripción : Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro!. Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo. Reglas : Se debe correr en línea recta y los jugadores atrapados adoptaran una posición de cuclillas sin poder moverse. Variantes : Podemos efectuar las salidas desde distintas posiciones.
35 min	FASE CENTRAL	Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	Distribuiremos los jugadores en parejas. Cada pareja debe intentar superar la barrera formado por tres defensores y que les intentarán arrebatar el balón. Si consiguen superar este primer escollo se llega a una zona neutral donde no les pueden quitar el balón y donde se preparan para superar una nueva muralla. Si consiguen superar las dos barreras la pareja recibe un punto. Las 3 parejas que menos puntos hayan obtenido tras tres intentos cambiarán su papel con los defensores. Reglas : No está permitido salir de la zona de juego ni quedarse mucho tiempo en la zona neutral.
40 min	FASE CENTRAL	Introduccion al juego real	JUEGO	Mini partidos 5 vs 5	Competencia interna: el profesor formará 4 equipos, los que jugaránentre sí (tipo Copa Carranza) hasta obtener un ganador.En casos de empate, se definirá por penales pues siempre debe haber un ganador
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	27/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar las estrategias de enseñanza apropiadas para cada etapa, así como los objetivos que se persiguen con las actividades programadas.			SESION	118

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA video	SENSIBILIZACION	solidaridad	Realizar una charla sobre la imprtancia sobre el solidaridad en el grupo, colegio y familia
12	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, Juegos recreativos	los deportistas iniciaran con unos ejercicios de estiramiento y activacion muscular. Seguido de unos desplazamientos a baja, media y alta intencidad.
20	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA TRABAJAR LA CONDICIÓN FÍSICA	EJERCICIO 1	Juegos para el Desarrollo de la Velocidad	LAS LIEBRES, LOS PERROS Y EL CAZADOR Descripción : Se eligen 3 participantes (2 perros y 1 cazador) que se situaran en la zona central de campo. Todos los demás (liebres) se colocan a lo largo de la línea de salida A. Cuando el entrenador de la señal, las liebres trataran de alcanzar la línea de llegada Z, sin salir de los límites del terreno de juego y sin que el cazador llegue a tocarlos. Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre. El juego prosigue yendo y viniendo las liebres de A hacia Z durante un tiempo determinado. Cada vez que el equipo (cazador + liebres) consiguen atrapar a una liebre obtienen un punto. Ganará el equipo que obtenga más puntos. Reglas : Esta prohibido salir de la zona de juego y los perros no pueden atrapar a nadie ni soltarse de las manos. El cazador y las liebres no pueden salir de la zona central.
35	FASE CENTRAL	ejercicios en parejas	EJERCICIO 2	Superficies de contacto	PARTIDO DE REGATES Descripción : Formaremos diferentes campos de dimensiones reducidas donde se enfrentarán dos jugadores 1 contra 1. El objetivo del partido será doble. Se deberá conseguir gol en unas porterías pequeñas formadas por dos conos, pero para poder marcar gol será necesario que el jugador que está en posesión del balón realice un regate sobre su adversario. Reglas : El gol únicamente será válido si se consigue realizar un regate. Se puede establecer de antemano el tipo de regate que se debe realizar.
40	FASE CENTRAL	juego ludico	JUEGO	5 vs 5	Una vez desarrollado el trabajo de superficies de contacto, se realiza un traspaso de loscontenidos teóricos a un juego real. Para esto se organizan 4 equipos distribuidos por el profesor(diferentes a los grupos formados en clase anterior). Esta acción tiene como objetivo socializar alos integrantes del grupo. Como una forma de estimular la competencia lúdica se jugará "al golsale"
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	SOLIDARIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	27/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar las estrategias de enseñanza apropiadas para cada etapa, así como los objetivos que se persiguen con las actividades programadas.			SESION	119

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA lectura	SENSIBILIZACION	solidaridad	Realizar una charla sobre la imprtancia sobre el solidaridad en el grupo, colegio y familia
12	FASE INICIAL	trabajos en parejas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, elasticidad , conduccion	los deportistas iniciaran con unos ejercicios de estiramiento y activacion muscular. Seguido de unos desplazamientos a baja, media y alta intencidad.
20	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA TRABAJAR LA CONDICIÓN FÍSICA	EJERCICIO 1	Juegos para el Desarrollo de la Velocidad	LOS BRUJOS Descripción : Un jugador, el brujo, persigue a los demás intentando atraparlos. Los jugadores cuando son tocados por el brujo deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruz...). Cualquier jugador libre puede salvar a sus compañeros petrificados por el brujo en la forma anteriormente fijada (saltando ppor encima de ellos, pasando por debajo de las piernas, tocándolos...) Reglas : No se puede salir de la zona de juego. Para salvar a un compañero hay que cumplir la norma que el entrenador haya fijado.
20	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	Trabajamos en espacio 30x20m una situación de 3×3 sin restricciones. Al no disponer de comodines ni en profundidad ni en amplitud, genereamos constantes mecanismos de creación. Podemos introducir varias reglas para dar mayor dificultad al ejercicio:Nunca pueden haber 3 jugadores ofensivos en el mismo lado del campo (potenciamos dominio del espacio y concepto de amplitud)Potenciar cualquier tipo de fundamento ofensivo. Por ejemplo, las situaciones de 1×1 en banda. Forzamos a que se generen 1×1 en banda poniendo como norma que si hay giro juego y sólo hay 1 jugador en lado de balón, nadie puede entrar en la zona. Es decir, en lado de balón si hay dos jugadores trabajar cualquier fundamento, en lado de balón si solo hay 1 jugador trabajar 1×1.
15	FASE CENTRAL	Juegos de fuerza	EJERCICIO 3	control	Los jugadores se dividen en parejas que se enfrentarán dos contra dos en cada terreno de juego. El jugador X realiza un pase largo a su compañero Y para que este último realice un control sobre el balón. Entre ambos jugadores se sitúan los oponentes, que intentarán evitar que el jugador Y reciba el balón o en su defecto que controle con comodidad. Reglas : Los jugadores defensivos no pueden salir de su zona de juego. Cada 3 intercepciones de los defensas o 5 controles de los atacantes se intercambian las posiciones.
40	FASE CENTRAL	juego deportivo	JUEGO	5 vs 5	Una vez terminado el trabajo anterior, se divide el terreno en dos canchas y el grupo, en cuatroequipos que jugarán un partido de dos tiempos de 20 minutos cada uno con un descanso de 5minutos
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	SOLIDARIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	28/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Divertirse a través de la práctica del fútbol, asimilando y adquiriendo las bases para empezar a coordinar procedimientos que faciliten resoluciones tácticas			SESION	120

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	FASE INICIAL	Juegos de activacion muscular	CALENTAMIENTO	ENTRADA EN CALOR	Trote de baja intencidad acompañado de movimientos articulares y cambios de ritmo ante el silvato del docente. Se resaliza juego de la zorra
20 min	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA TRABAJAR LA CONDICIÓN FÍSICA	EJERCICIO 1	Juegos para el Desarrollo de la Velocidad	LOS BRUJOS Descripción : Un jugador, el brujo, persigue a los demás intentando atraparlos. Los jugadores cuando son tocados por el brujo deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruz...). Cualquier jugador libre puede salvar a sus compañeros petrificados por el brujo en la forma anteriormente fijada (saltando ppor encima de ellos, pasando por debajo de las piernas, tocándolos...) Reglas : No se puede salir de la zona de juego. Para salvar a un compañero hay que cumplir la norma que
15 min	FASE CENTRAL	Retroalimentacion	EJERCICIO 2	retroalimentacion	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	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	Crearemos un campo de juego marcando en cada corner una zona donde colocaremos un jugador atacante. Cada equipo no podrá conseguir ningún gol si el balón no viene precedido de un pase desde alguna de estas zonas. De igual forma, marcaremos una zona a partir de la cual no se podrá lanzar a puerta. El jugo se realiza como un partido 5 contra 5 con porterías pequeñas, formadas por unas vallas de 50 cm de alto. Reglas : No está permitido lanzar después de la línea de defensa y no se conseguirá el gol si no viene precedido de un pase desde los corners.
35 min	FASE CENTRAL	Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
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	SOLIDARIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	28/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Divertirse a través de la práctica del fútbol, asimilando y adquiriendo las bases para empezar a coordinar procedimientos que faciliten resoluciones tácticas			SESION	121

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	FASE INICIAL	Juegos de activacion muscular	CALENTAMIENTO	ENTRADA EN CALOR	Trote de baja intencidad acompañado de movimientos articulares y cambios de ritmo ante el silvato del docente. Se resaliza juego de la zorra
25 min	FASE CENTRAL	Juegos de resistencia	EJERCICIO 1	Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia	BLANCO Y NEGRO Descripción : Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro!. Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo. Reglas : Se debe correr en línea recta y los jugadores atrapados adoptaran una posición de cuclillas sin poder moverse. Variantes : Podemos efectuar las salidas desde distintas posiciones.
15 min	FASE CENTRAL	retroalimentacion	EJERCICIO 2	Control - semiparada	Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin
30 min	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	punteria	Dividiremos la portería en diferentes zonas y otorgaremos una puntuación a cada lugar. Los jugadores lanzarán alternativamente a puerta desde una distancia previamente establecida, intentando conseguir el mayor número de puntos si consiguen impactar con el balón en el lugar señalado. Reglas : La puntuación puede realizarse dividiendo la portería en diferentes zonas, mediante una goma elástica o una cuerda. También podemos utilizar los postes, el larguero y la escuadra como elemento de puntuación.
30 min	FASE CENTRAL	Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
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	SOLIDARIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	28/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Divertirse a través de la práctica del fútbol, asimilando y adquiriendo las bases para empezar a coordinar procedimientos que faciliten resoluciones tácticas			SESION	122

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Juegos de activacion muscular	CALENTAMIENTO	ENTRADA EN CALOR	Trote de baja intencidad acompañado de movimientos articulares y cambios de ritmo ante el silvato del docente. Se resaliza juego de la zorra
25 min	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA TRABAJAR LA CONDICIÓN FÍSICA	EJERCICIO 1	Juegos para el Desarrollo de la Velocidad	LAS LIEBRES, LOS PERROS Y EL CAZADOR Descripción : Se eligen 3 participantes (2 perros y 1 cazador) que se situaran en la zona central de campo. Todos los demás (liebres) se colocan a lo largo de la línea de salida A. Cuando el entrenador de la señal, las liebres trataran de alcanzar la línea de llegada Z, sin salir de los límites del terreno de juego y sin que el cazador llegue a tocarlos. Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre. El juego prosigue yendo y viniendo las liebres de A hacia Z durante un tiempo determinado. Cada vez que el equipo (cazador + liebres) consiguen atrapar a una liebre obtienen un punto. Ganará el equipo que obtenga más puntos.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	Reducimos el espacio del ejercicio 4 a 25x20m e introducimos dos comodines por equipo (en este caso en profundidad, simulando pivots en posición semi-centrado). El objetivo es potenciar todos los mecanismos de finalización posibles con pivots. Podemos introducir reglas para variar estas finalizaciones: Un sólo comodín pivot por equipo, ubicado en posición centrada. Un sólo comodín pivot por equipo, ubicado en banda como falso pivot Dos comodines pivot por equipo, ubicados en diferentes posiciones (falso pivot + semicentrado)
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	Formaremos equipos de 3 jugadores que se enfrentarán en un terreno de juego dividido por una red (u otro elemento que la sustituya). El juego puede realizarse tanto con la cabeza como con los pies, pero el balón sólo pede pasarse al campo contrario con la cabeza, si el balón da más de un toque en el campo contrario el equipo atacante recibe un punto. Los toques que cada equipo puede realizar sobre el balón los determinará cada entrenador en función de sus jugadores
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	SOLIDARIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	29/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar la motricidad general y desarrollar habilidades motrices especificas.			SESION	123

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	FASE INICIAL	Juegos	CALENTAMIENTO	juegos precompetitivos	el docente organizara los deportistas y les asignara un juego precompetitivo según el grupo muscular que se quiera activar. Despues se realiza ejercicios de elongacion muscular y articular
20 min	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA TRABAJAR LA CONDICIÓN FÍSICA	EJERCICIO 1	Juegos para el Desarrollo de la Velocidad	LAS LIEBRES, LOS PERROS Y EL CAZADOR Descripción : Se eligen 3 participantes (2 perros y 1 cazador) que se situaran en la zona central de campo. Todos los demás (liebres) se colocan a lo largo de la línea de salida A. Cuando el entrenador de la señal, las liebres trataran de alcanzar la línea de llegada Z, sin salir de los límites del terreno de juego y sin que el cazador llegue a tocarlos. Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre. El juego prosigue yendo y viniendo las liebres de A hacia Z durante un tiempo
15 min	FASE CENTRAL	Retroalimentacion	EJERCICIO 2	retroalimentacio	se repasa lo aprendido en la clase anterior y se despejan dudas e inquietudes que tengan los menores.
25 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	Formaremos parejas y situaremos a los jugadores en campos de tamaño reducido defendiendo una portería de dimensiones pequeñas. El juego consiste en intentar conseguir gol, sin salir de la portería que se defiende. Los jugadores pueden utilizar cualquier segmento corporal, excepto las manos, para intentar recepcionar el balón e intentar batir la portería contaría. Reglas : No se puede avanzar con el balón y está prohibido tocar el balón con las manos, si eso se produce el jugador infractor recibirá un lanzamiento a puerta sin portero como castigo.
35 min	FASE CENTRAL	Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
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	SOLIDARIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	29/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar la motricidad general y desarrollar habilidades motrices especificas.			SESION	124

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	FASE INICIAL	Juegos	CALENTAMIENTO	juegos precompetitivos	el docente organizara los deportistas y les asignara un juego precompetitivo según el grupo muscular que se quiera activar. Despues se realiza ejercicios de elongacion muscular y articular
25 min	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA TRABAJAR LA CONDICIÓN FÍSICA	EJERCICIO 1	Juegos para el Desarrollo de la Velocidad	LOS BRUJOS Descripción : Un jugador, el brujo, persigue a los demás intentando atraparlos. Los jugadores cuando son tocados por el brujo deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruz...). Cualquier jugador libre puede salvar a sus compañeros petrificados por el brujo en la forma anteriormente fijada (saltando ppor encima de ellos, pasando por debajo de las piernas, tocándolos...) Reglas : No se puede salir de la zona de juego. Para salvar a un compañero hay que cumplir la norma que el entrenador haya fijado.
15 min	FASE CENTRAL	retroalimentacion	EJERCICIO 2	Control - semiparada	Trabajamos en campo completo indicando 3 zonas claras. El objetivo es mezclar conceptos de creación y finalización en 3×3 con comodines pivots en cada equipo. En este tipo de ejercicios se generan problemas, y son los “correcalles”
30 min	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	formaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del entrenador. Un jugador recoge el balón, a partir e ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos. Mientras el equipo contrario intenta interceptar el balón y hacerse con la función de atacante. Adjudicaremos un punto al equipo que consiga realizar 10 pases seguidos sin que la pelota haya tocado el suelo, ni haya sido interceptada por el otro equipo.Ganará el equipo que antes consiga llegar a 5 puntos.
30 min	FASE CENTRAL	Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, “AL GOL SALE” o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	MATEO ORTIZ
MUNICIPIO	AGUA DE DIOS	FECHA	29/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar la motricidad general y desarrollar habilidades motrices especificas.			SESION	125

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Juegos	CALENTAMIENTO	juegos precompetitivos	el docente organizara los deportistas y les asignara un juego precompetitivo según el grupo muscular que se quiera activar. Despues se realiza ejercicios de elongacion muscular y articular
25 min	FASE CENTRAL	JUEGOS PARA TRABAJAR LA CONDICIÓN FÍSICA	EJERCICIO 1	Juegos para el Desarrollo de la Velocidad	BLANCO Y NEGRO Descripción : Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro!. Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo. Reglas : Se debe correr en línea recta y los jugadores atrapados adoptaran una posición de cuclillas sin poder moverse
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	Distribuiremos los jugadores en dos equipos: el equipo A y el equipo B que distribuiremos dentro y fuera de un círculo que habremos delimitado sobre el terreno de juego. Los jugadores del equipo A se situarán en el exterior del círculo, mientras que los del equipo B se sitúan dentro del círculo para defender un círculo pequeño que hará las veces de zona de marca.Los jugadores del equipo A se pasan el balón entre ellos, intentando crear espacios y una ocasión óptima para lanzar hacia al circulo interior, defendido por el equipo B. Cada vez que el equipo exterior consigue que el balón pase por la zona de marca obtiene un punto. El juego se desarrolla durante 5 minutos y luego efectuaremos un cambio de papeles. Ganará el equipo que más puntos haya obtenido.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.
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:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

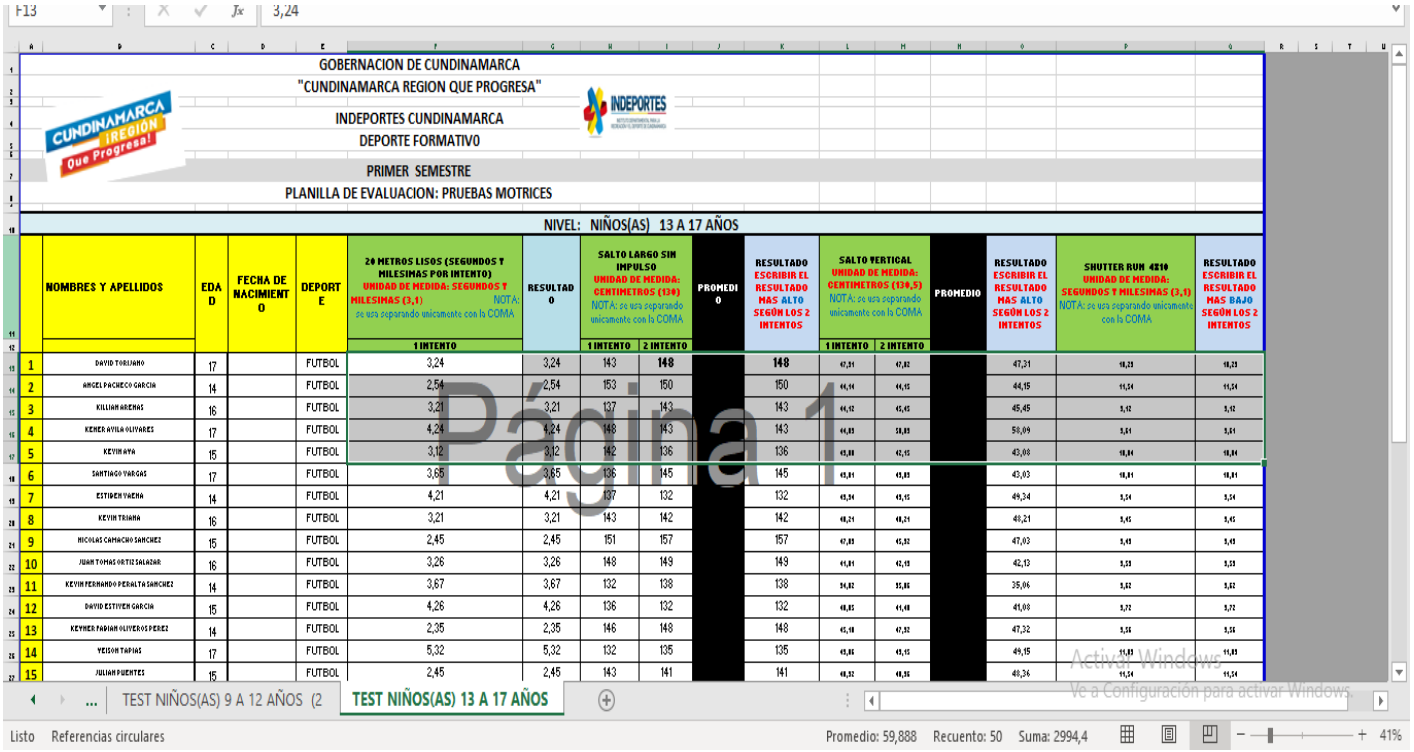
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: JUNIO				MUNICIPIO:	AGUA DE DIOS	
LUGAR:PLAZA COLOMBIA				HORARIO DE PRACTICA:	2:00 PM - 8:00 PM	
				NIVEL		
				INICIACIÓN 1	INICIACION 2-3	
DESARROLLO MENSUAL				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	X		
			DIFERENCIACION	X		
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X
			CONDUCCION	X	X	X
			REGLAS	X	X	X
			REMATE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: MATEO ORTIZ

10 PRUEBAS FISICAS



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (124) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (134,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	DAVID TORIJANO	17		FUTBOL	3,24		3,24	143	148		148				47,31	18,23	18,23
2	ANGEL PACHECO GARCIA	14		FUTBOL	2,54		2,54	153	150		150				44,15	11,24	11,24
3	KILLIAN ARENAS	16		FUTBOL	3,21		3,21	137	143		143				45,45	3,12	3,12
4	KEMER AVILA OLIVARES	17		FUTBOL	4,24		4,24	148	143		143				50,09	3,51	3,51
5	KEVIN AYA	15		FUTBOL	3,12		3,12	142	136		136				43,08	18,84	18,84
6	SANTIAGO VARGAS	17		FUTBOL	3,65		3,65	136	145		145				43,03	18,81	18,81
7	ESTIVEN YAGNA	14		FUTBOL	4,21		4,21	137	132		132				49,24	3,14	3,14
8	KEVIN TRIANA	16		FUTBOL	3,21		3,21	143	142		142				48,21	3,45	3,45
9	NICOLAS CAMACHO SANCHEZ	15		FUTBOL	2,45		2,45	151	157		157				47,03	3,43	3,43
10	JUAN TOMAS ORTIZ SALAZAR	16		FUTBOL	3,26		3,26	148	149		149				42,13	3,53	3,53
11	KEVIN FERNANDO PERALTA SANCHEZ	14		FUTBOL	3,67		3,67	132	138		138				35,06	3,52	3,52
12	DAVID ESTIVEN GARCIA	15		FUTBOL	4,26		4,26	136	132		132				41,08	3,72	3,72
13	KEYNER FABIAN OLIVEROS PEREZ	14		FUTBOL	2,35		2,35	146	148		148				47,32	3,55	3,55
14	YEISON TAPIAS	17		FUTBOL	5,32		5,32	132	135		135				49,15	11,83	11,83
15	JULIAN PUENTES	15		FUTBOL	2,45		2,45	143	141		141				48,26	11,54	11,54

Página 1

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

TEST NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS (2 | TEST NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

Listo Referencias circulares Promedio: 59,888 Recuento: 50 Suma: 2994,4 41%

11 CERTOFOCADO DE MUNICIPIO



DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS
ALCALDÍA MUNICIPAL
NIT 890680140-4
CÓDIGO POSTAL: 252050

EL SECRETARIO DE DESPACHO Y EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS - CUNDINMARCA

CERTIFICAN

Que el Señor **KEVIN MATEO ORTIZ SALAZAR**, identificado con cédula de ciudadanía Nº **1.003.483.318** de Ricaurte, prestó sus servicios como **monitor de la Escuela de Formación Deportiva de Fútbol**, durante el periodo comprendido entre el **01 mayo de 2023 al 30 mayo de 2023**, con contrato Nº 312 de fecha 09 de marzo de 2023, suscrito con el Instituto Departamental Para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca "Indeportes Cundinamarca" y cuyo objeto es PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECRSATIVO 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.

Que durante la vinculación con la entidad cumplió las funciones de conformidad con lo establecido por el jefe directo y las obligaciones del contrato.

La presente certificación se expide en el municipio de Agua de Dios, Cundinamarca, a los treinta (30) días del mes de mayo de dos mil veintitrés (2023).

CESAR AUGUSTO CAMPO ARIZA
Secretario de Despacho

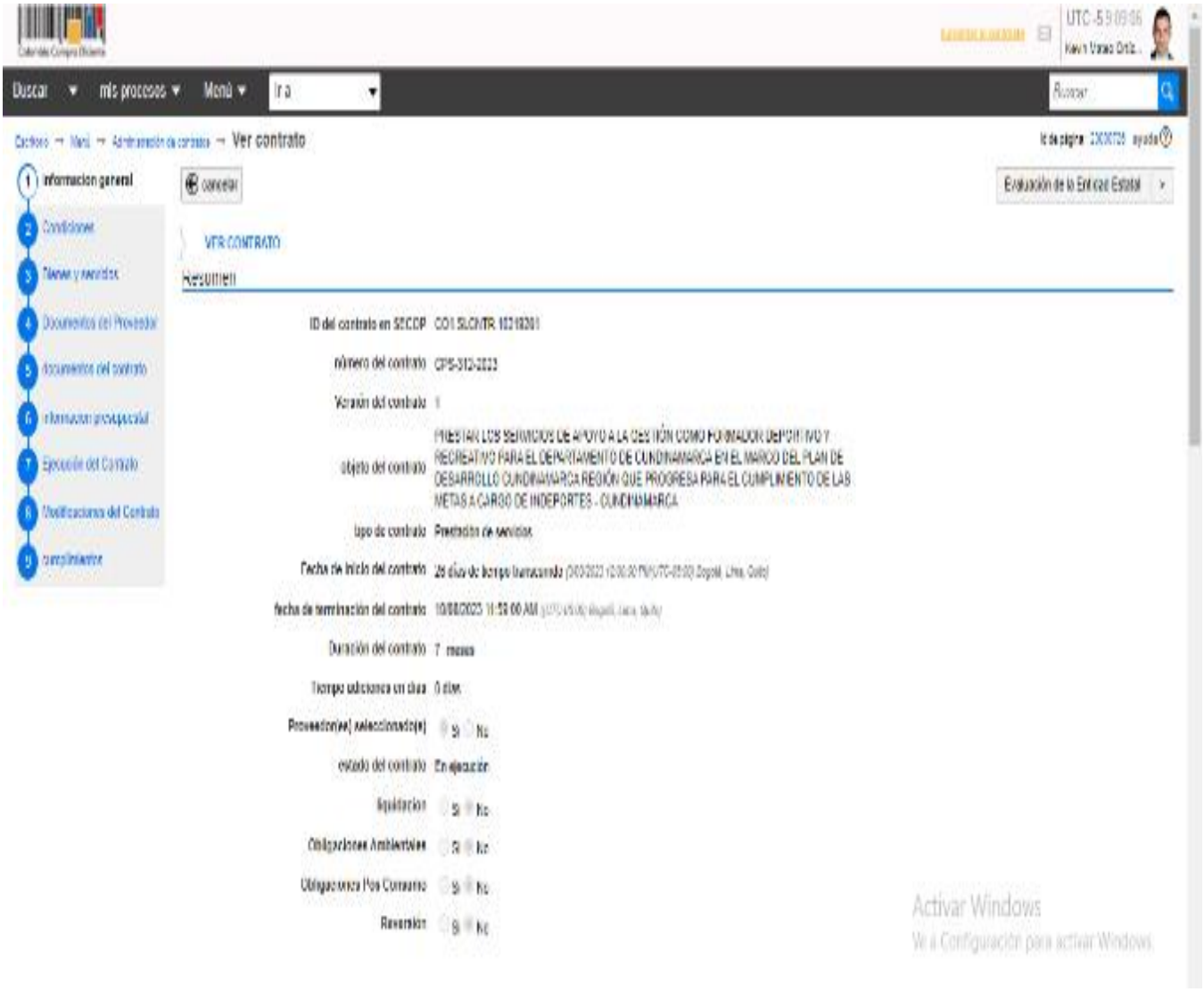
JAVIER RICARDO RODRIGUEZ MALAVER
Coordinador Oficina Deportes y Recreación

REUNION MENSUAL PARA ENTREGA DE INFORMES

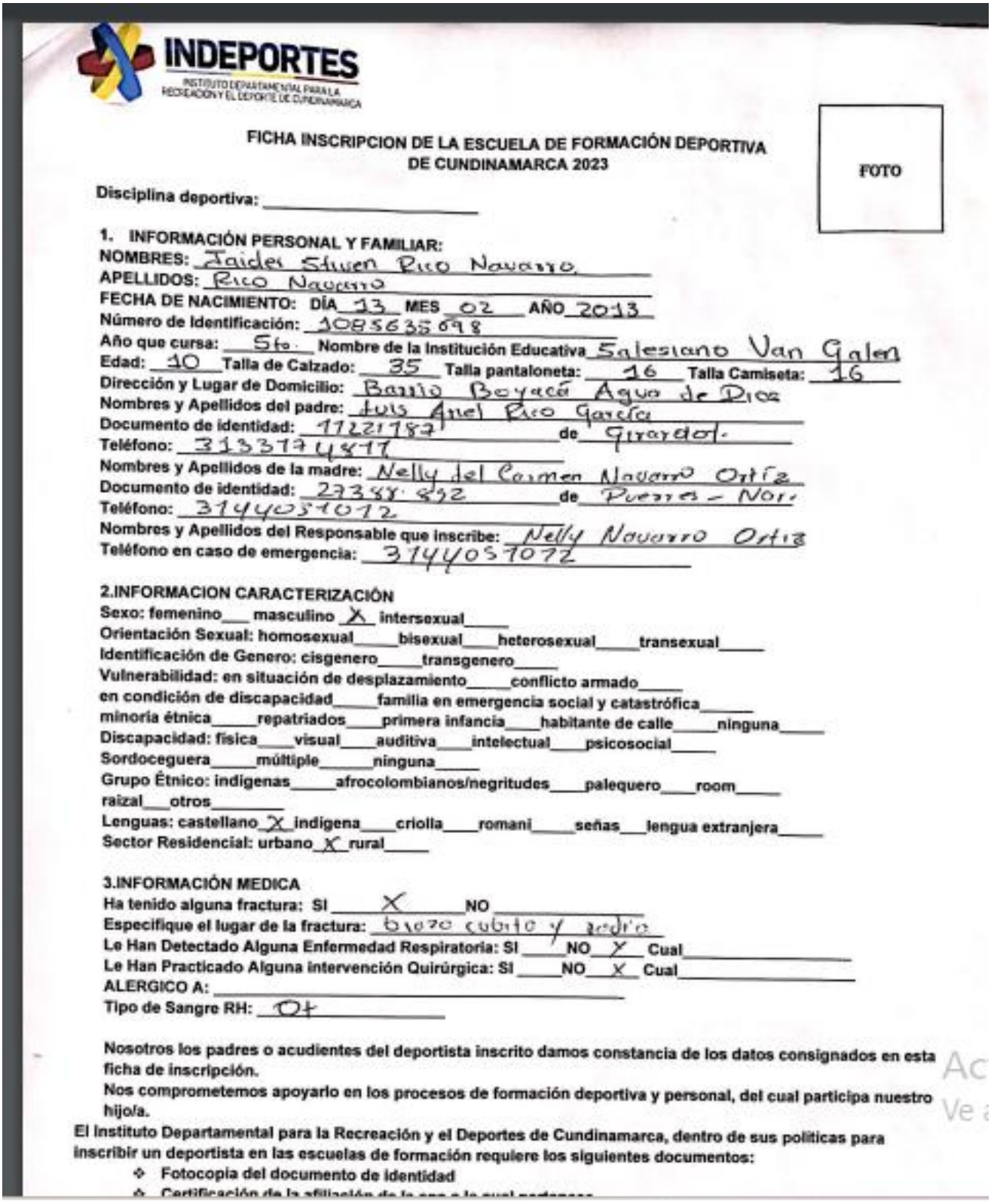
31 de Mayo de 2023



15 PLATAFORMS DEL SECOP



16 FICHAS DE INSCRIPCION



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Jaider Stiven Rico Navarro
APELLIDOS: Rico Navarro
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 **MES** 02 **AÑO** 2013
Número de Identificación: 1085635698
Año que cursa: 5to. **Nombre de la Institución Educativa** Salesiano Van Gaten
Edad: 10 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Barrio Boyacá Agua de Dios
Nombres y Apellidos del padre: Luis Ariel Rico Garcia
Documento de identidad: 11221787 **de** Girardot.
Teléfono: 3133174477
Nombres y Apellidos de la madre: Nelly del Carmen Navarro Ortiz
Documento de identidad: 27348892 **de** Puerto - Nor.
Teléfono: 3144051072
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Nelly Navarro Ortiz
Teléfono en caso de emergencia: 3144051072

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ **masculino** X **intersexual**_____
Orientación Sexual: homosexual_____**bisexual**____**heterosexual**_____**transexual**_____
Identificación de Genero: cisgenero_____**transgenero**_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____**conflicto armado**_____
en condición de discapacidad_____**familia en emergencia social y catastrófica**_____
minoria étnica_____**repatriados**____**primera infancia**____**habitante de calle**_____**ninguna**_____
Discapacidad: fisica____**visual**____**auditiva**____**intelectual**____**psicosocial**_____
Sordoceguera_____**múltiple**_____**ninguna**_____
Grupo Étnico: indigenas_____**afrocolombianos/negritudes**____**palequero**____**room**_____
raizal___**otros**_____
Lenguas: castellano X **indigena**____**criolla**____**romani**_____**señas**___**lengua extranjera**_____
Sector Residencial: urbano X **rural**_____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI X **NO** _____
Especifique el lugar de la fractura: brazo cubito y radio
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____**NO** X **Cual**_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____**NO** X **Cual**_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece**