INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIAS INFORME No. 02 de 2023 CONTRATO No. 685 de 2023					
Nombre del Contratista	MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO				
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1.072.192.840 De Sibaté				
Número del Contrato	CPS-685	**Pago Número**	02	**De**	**08**
Período Informado	01/05/2023 AL 30/05/2023	**No. De Registro Presupuestal**	2023001001		

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

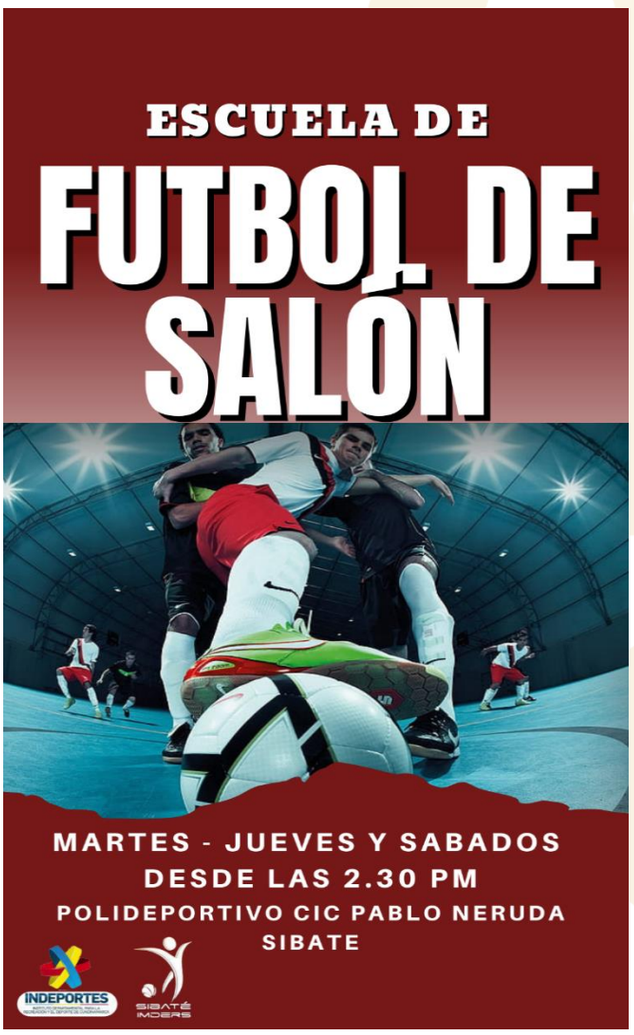
Obligaciones específicas	Actividades realizadas
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de Iniciación y Fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. 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.	Ver anexo 1 Pantallazo de las actividades realizadas (flyers pantallazo)
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	Ver anexo 2 Pantallazo del formato de asistencia de los deportistas
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	Ver anexo 3 Pantallazo de plan pedagógico, malla curricular y pantallazo de horarios y sitios de entrenamiento
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.	Ver anexo 4 Evidencia fotográfica de sesiones realizadas en el periodo informado
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.	Ver anexo 5 Pantallazo de formato de cobertura poblacional

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.	Ver anexo 6 Pantallazo de la imagen de Indeportes Cundinamarca en redes sociales
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.	Ver anexo 7 Evidencia de las planeaciones del mes de junio
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.	Ver anexo 8 Pantallazo de la plataforma Drive con las carpetas de plan pedagógico y malla curricular
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.	Ver anexo 9 Pantallazo de plan mensuales del mes de junio
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.	Ver anexo 10 Pantallazo de resultados de pruebas técnicas y físicas.
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.	Ver anexo 11 Certificación del municipio de Sibaté
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.	Ver anexo 12 Pantallazo del cronograma del festival deportivo
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Ver anexo 13 Fotografías y pantallazos: reuniones virtuales
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.	Ver anexo 14 Imagen formato FUID
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (Socializar con supervisores).	Ver anexo 15 Pantallazo plataforma SECOP

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	Ver anexo 16 Pantallazo de los documentos presentados en la entrega del informe

ANEXO 1

Flayer convocatoria



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 2

INICIACION

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DEIBY TORRES	3142457775		1		1		1			1		1		1			1	1		1				1	1		1		1			13	13	0	100%
2	KENER CASTELLANOS	3144538571		1		0		1			1		1		1			0	1		1				1	1		1		1			13	11	2	85%
3	JUAN GIRALDO	3202162471		1		1		1			0		1		1			1	1		1				0	1		1		1			13	11	2	85%
4	ERICK ALVARADO	3046113440		1		1		1			0		1		1			0	0		1				1	1		1		0			13	9	4	69%
5	JHON GUTIERREZ	3224955570		1		1		1			1		0		1			1	1		1				1	1		1		1			13	12	1	92%
6	CAMILO GONZALEZ	3245426781		1		1		1			1		1		1			1	1		1				1	1		1		0			13	12	1	92%
7	JOHAN PALACIOS	3213334240		1		1		1			1		1		1			0	1		1				1	1		1		1			13	12	1	92%
8	DILAN CASTILLO	3192410308		1		1		1			1		1		1			1	1		1				1	1		1		1			13	13	0	100%
9	ANGEL CORTES	321675289		1		0		1			0		1		1			0	1		1				1	1		1		0			13	9	4	69%
10	SANTIAGO ARENAS	3245224412		1		1		1			1		1		1			1	1		1				1	1		0		1			13	12	1	92%
11																																	0	0	0	#¡DIV/0!
12																																	0	0	0	#¡DIV/0!
13																																	0	0	0	#¡DIV/0!
14																																	0	0	0	#¡DIV/0!
15																																	0	0	0	#¡DIV/0!
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

FUNDAMENTACION 1

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN GARCIA	3234431729		1		1		1			1		1		1			1		0		1			0		1		1			1		13	11	2	85%
2	DUVEIMER GOMEZ	3122642361		1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		13	12	1	92%
3	FELIPE MARENTES	3122467672		1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			0		13	11	2	85%
4	JUA GARZON	3114730602		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		13	12	1	92%
5	SAMUEL MEDINA	3012340326		1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
6	VILMER GARZON	3144393889		0		0		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	10	3	77%
7	YEZMAN GARZON	203863403		0		0		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1		13	9	4	69%
8	JUAN SANTAMARIA	3153127050		1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		0		1			1		13	11	2	85%
9	BRAYAN PARRA	3246582113		1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		0		1			1		13	11	2	85%
10	ANDRES CADENA	3124139876		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
11	CARLOS SAMIENTO	3182861957		1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			0		13	11	2	85%
12	JULIAN TIQUE	3144368031		1		1		1			0		1		0			1		1		1			1		1		1			1		13	11	2	85%
13	JEISON PARRA	3163152002		1		1		1			1		1		0			1		1		1			0		1		1			1		13	11	2	85%
14	MARIO GARZON	321643908		1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		0			11		13	10	2	77%
15	LUIS SANDOVAL	3214268327		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0			1		13	11	2	85%
16	THOMAS MESA			1		1		0			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		13	11	2	85%
17	ANDRES MEDINA	3125874046		1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
18	CAMILO HERRERA	3142572077		1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		13	12	1	92%
19	LUIS MUNEYAR	3142284548		1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
20	KEVIN GUAQUETA	3156674413		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%

FUNDAMENTACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION 2 MAYO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	KEIMER GARZON	3202384140		1		1		1			0		1		1			1		1		1			0		0		1			1		13	10	3	77%
2	SANTIAGO RODRIUEZ	3243900155		1		0		1			1		1		1			1		1		1			0		0		1			0		13	9	4	69%
3	DIEGO FONSECA	3104443549		1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			0		13	11	2	85%
4	DIDIER CARDENAS	3107983435		1		1		1			0		1		1			0		1		1			1		1		1			1		13	11	2	85%
5	JULIAN DAZA	3132847987		1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
6	ALEJANDRO MENDEZ	3142617020		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
7	DANIEL TORRES	3223424067		0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
8	DIEGO GARZON	3142347153		0		0		1			1		1		0			0		1		1			1		1		1			0		13	8	5	62%
9	LUIS GARZON	3045264005		1		1		1			1		0		0			0		1		1			1		1		1			1		13	10	3	77%
10	JOHAN GUTIERREZ	3124708743		1		1		1			1		0		1			1		1		1			0		0		1			1		13	10	3	77%
11	JOGER BERNAL	3197588794		1		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			0		13	10	3	77%
12	CAMILO HERNANDEZ	3115101638		0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
13	VISMAN CAMARGO			0		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1		13	10	3	77%
14	JOSE HERNANDEZ			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 3

PLAN PEDAGOGICO

PLAN PEDAGÓGICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN FUTBOL DE SALÓN
FORMADORES SUMAPAZ

FUTBOL DE SALÓN
Individual: **Conjunto: X** **Niveles de formación en los que se implementa**:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	Iniciación	6-17 años
2	Fundamentación	7-17 años

FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

1. INTRODUCCION

Este es un programa de formación deportiva en futbol de salón está encaminado a niños, jóvenes y adolescentes del Sumapaz atendiendo una necesidad pedagógica, social y deportiva, se desarrollará en los escenarios deportivos de diferentes municipios y veredas apropiados para la práctica deportiva del futbol de salón. Se utiliza el deporte como medio socializador, y generador de valores personales, familiares y sociales orientados hacia la formación en valores y proporcionar a la sociedad buenos ciudadanos. El programa tiene como finalidad el aprovechamiento del tiempo libre en la jornada complementaria, la creación de hábitos deportivos, la interacción social con otros individuos y la consolidación del deporte en los diferentes municipios como alternativa de goce y disfrute articulado con la lúdica y la recreación. El futbol de salón también es un tema social profundamente instalado en el corazón de la humanidad sin importar raza, genero, religión o nacionalidad. No hay actividad en el mundo que exprese tan fielmente el perfil de un pueblo, su temperamento y su talante. Así como en la sociedad la Familia, el futbol de salón en los escolares se constituye en el eje fundamental del desarrollo de la disciplina, además de facilitar el desarrollo motor de los escolares permitiendo el desarrollo psico - afectivo y cognitivo cuyo proceso requiere de experimentar nuevas formas de organizar el aprendizaje para lo cual se tratara de estructurar un programa en la disciplina deportiva del futbol de salón la cual permitirá mejorar las condiciones de aprendizaje bajo la premisa y mejoramiento de calidad de los niños, jóvenes y adolescentes de la región del Sumapaz.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL DE SALON

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación“.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

El futbol salón es la excusa perfecta para encaminar a los escolares de la región del Sumapaz hacia un habito de la cultura física durante varios días a la semana, además de utilizarse como medio para inculcar valores, por medio de la recreación y la lúdica articulada como herramienta pedagógica, logrando fortalecer la formación de niños y jóvenes escolares de esta manera potenciar los diferentes aprendizajes esenciales sobre los cuales estructuramos conceptos, acciones, relaciones en la ubicación racional en el terreno de juego para un mejor desempeño en una acción de juego, es necesario realizar actividades lúdico motrices transversa lisando con otras áreas de conocimiento para resolver las diferentes acciones ofensivas y defensivas en la toma de decisiones de las jugadas individuales y colectivas mejorando su desarrollo cognitivo.

La propuesta de trabajar el proceso de enseñanza - aprendizaje del futbol de salón tiene su iniciativa en los lineamientos pedagógicos articulados junto con talento humano e implementado en los escolares beneficios en su formación motriz, fundamentos y controles técnicos cuyo propósito adaptarlos a los entrenamientos los cuales están orientados hacia:

1. La transformación de los estilos de gestión metodológica y pedagógica para elevar la calidad de la enseñanza y aprendizaje del futbol de salón
2. A atender las dificultades propias de la desarticulación entre los diferentes niveles del proceso (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento deportivo) y su contradicción con las necesidades formativas propias del desarrollo fisiológico en beneficio de la práctica del futbol de salón.
3. Estructurar la organización formativa de los diferentes niveles de acuerdo con las necesidades individuales y grupales. Las competencias y las formas de aprender por medio del deporte podemos mejorar la calidad en el trabajo y potencializar sus habilidades.
4. Mejorar la salud y el estado emocional de los niños y jóvenes vinculados a la población del Sumapaz y la consolidación de estos programas como parte complementaria del programa de talento humano, en la política actual del municipio de Tibacuy para lograr una alta calidad de vida en su comunidad.

Todo ello apunta hacia la construcción de un escenario en el cual los escolares tengan un espacio de socialización e integración con otras personas y grupos semejantes que les permita desarrollar sus habilidades y destrezas específicas del futbol de salón, pero también de dirigir el talento individual hacia búsqueda de alternativas que posibiliten su incursión en otros escenarios más especializados en el cual puedan seguir creciendo y aproximarse al sueño de participar en lo competitivo y/o élite.

Se espera que esta propuesta innovadora en el proceso de formación del futbol de salón beneficie la enseñanza y aprendizaje en su desarrollo cognitivo, además de fomentar mejores resultados en el proceso formativo el cual beneficiara a la masificación de la práctica de este deporte y el buen hábito deportivo de la región del Sumapaz y la consolidación de un ciudadano ejemplar y un deportista educado

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

3. MARCO LEGAL
Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Este marco legal es el siguiente: • Constitución Política de 1991 • Ley 181 del 95 o Ley del Deporte • Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS
En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa. Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos. **Objetivo General:** Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población **objetivos específicos:** • Determinar estrategias pedagógicas y metodológicas encaminadas a la formación de lo humano por medio de la práctica deportiva del futbol de salón para potencializar sus cualidades innatas en niños y jóvenes de la región del Sumapaz • Masificar, seleccionar y detectar talentos con proyección a los grupos base. • Realizar Subdivisiones de los niños avanzados de los de formación según la categoría encaminándolos a los objetivos específicos de escuela y los de futbol base. • Promover en los deportistas el perfeccionamiento de las habilidades motrices para posibilitar la interacción eficaz y eficiente con la técnica futbolística

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA
A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizaran procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificara la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento. Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva. -Los principales participantes identificados son: - Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables. - Cooperantes: Municipios de Departamento La escuela de formación de futbol de salón de la provincia del Sumapaz departamento de Cundinamarca relacionara a la población del sector rural entre los 6 a 17 años, femenino y masculino con un cupo abierto de deportistas en representación de los diferentes municipios. Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos: Nivel de iniciación e irradiación deportiva: Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportes de arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión. Nivel de fundamentación deportiva: Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes de arte y precisión. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, coincidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.
6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE
Para comprender de manera más fácil la población objeto de incidencia proponemos hacer su estudio de acuerdo con tres aspectos básicos del desarrollo evolutivo (características - necesidades e intereses) de los escolares, con el objetivo de llevar un orden orientador acertado que permita ubicarnos en el contexto cronológico de la vida del deportista, pero aquella persona que se dedica a la enseñanza no deberá basarse en reglas pedagógicas fijas, sino que mediante estímulos adecuados deberá procurar una respuesta espontánea donde la autonomía en la resolución del problema y la acción serán sumamente importantes. (Modelo Pedagógico constructivista - Progresista). Las funciones psico-motoras, las capacidades perceptivo motrices y coordinativas, físicas y funcionales estructuradas por niveles saber lo que enseña o entrena en cada uno de estos en el deporte del futbol deberá saber también cuáles son las características de los jugadores que tiene a su cargo, qué les interesa y qué necesitan pero también la experiencia les dirá que hay que ser cuidadosos en fijar modelos de comportamientos para determinadas y mejorar patrones de movimiento y basarse en el principio del entrenamiento que reclama individualización. Teniendo en cuenta que nuestra población objetiva se encuentra en los escolares no todos tienen las mismas capacidades ni

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

necesidades de aprendizaje.

DIMENSION MOTRIZ:

La dimensión motriz considerada como la base principal para el movimiento del hombre en su diario vivir y trasegar en la vida, es factor esencial y determinante para la formación y desarrollo deportivo del invitado de honor en compensar, por tal motivo nuestra preocupación es privilegiar el desarrollo motriz en edades tempranas hasta la maduración y adultez, de esta manera comprender que la dimensión es trasversal a los diferentes contextos del ser humano y su hacer.

Por ende, estamos comprometidos en brindar un servicio innovador y responsable en el desarrollo motriz, de cada invitado, privilegiando su acervo motriz para la adquisición de habilidades, destrezas, capacidades y condiciones, que favorezcan el estilo de vida frente a los hábitos dentro de la cotidianidad orientados a, salud, bienestar, actividad física y deportiva contribuyendo en su calidad de vida, promoviendo en algún momento énfasis en la práctica deportiva del futbol de salon.

De esta forma se crea una estructura metodológica en los procesos de enseñanza y aprendizaje, donde abordamos de manera progresiva y sistemática el desarrollo de contenidos motrices, guiados y orientados por diferentes estilos de enseñanza según la edad, la necesidad y habilidad a desarrollar o mantener.

Para la adquisición de habilidades, destrezas, capacidades y condicionantes mínimas para el desarrollo humano, es de vital importancia tener en cuenta las diferencias en edades, en procesos y a su vez la manera idónea del desarrollo de cada uno de los contenidos de acuerdo a las necesidades de la población, de dicha forma es como se ´plantea en las malla curriculares y se debe llevar el procesos de enseñanza-aprendizaje en la dimensión motriz la cual dará paso a un sinfín de requisitos técnico tracticos, cognitivos y socio afectivos, que se verán entre lazados sin desconocer al ser humano como un todo y no la suma de las partes.

1. Habilidades
   - Locomoción: (Gatear, arrastrar, rodar, girar, trepar, caminar, saltar, correr)
   - Manipulación: (Lanzar, atrapar, golpear, agarrar, desplazar)

2. Destrezas:
   - Generales: (Ajustes posturales, variación centro de gravedad, ajustes segmentarios)
   - Específicas: (Ajustes articular, orientación corporal, diferenciación segmentaria).

3. Capacidades coordinativas:

   - Equilibrio: (Dinámico, estático, recuperado)
   - Ritmo: (Dinámico, temporo-espacial, frecuencia, constante, almacenamiento)
   - Reacción: (Estimulo, respuesta, movimiento voluntario o involuntario)
   - Orientación: (Ubicación temporo-espacial, orientación corporal)
   - Diferenciación: (Segmentaria, espacial y temporal).

4. Condicionantes Físicas:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

- Resistencia: (Aerobia y Anaerobia)
- Fuerza: (Máxima, resistencia, explosiva)
- Velocidad: (Reacción, ejecución, desplazamiento, aciclica)
- Flexibilidad: (Amplitud Articular, pasiva, activa)
- Elasticidad: (Distención, tención).

Características propias de la filosofía de juego

El componente técnico es un elemento de suma importancia en el desarrollo humano de forma eficaz y eficiente para potenciar su desempeño hacia el logro y desde la acción del ser en su cotidianidad. De acuerdo a lo anterior la técnica se sustenta en el desarrollo de esas habilidades, destrezas, capacidades y condicionantes motrices, cuya relación se manifiesta en las acciones que el jugador realiza dentro de su entorno practico, mejorando su corporeidad para interactuar con mayor fluidez y armonía con el elemento dentro de su experiencia colectiva.

Estructura propioceptiva: proceso donde los sentidos perciben los estímulos aferentes y realizan un esquema de representación donde se agudizan en función de movimientos dinámicos específicos dentro del deporte gestos técnicos, ajustes segmentarios y articulares.

Estructura mecano receptora: Movimientos con elemento donde el deportista realiza e integra ajustes corporales eficientes dentro de su gesto técnico.

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- I3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
	FUNCIONES			Pasiva	I1- I2-I3
				Asistida	I1- I2-I3

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

MOTRIZ	MOTORAS BÁSICAS	FLEXIBILIDAD		Resistida	I1- I2-I3
				Balística	I1- I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F3
				Anaeróbica	F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración*	F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini deportes		I3
			Deporte Especifico		I3

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- I2-I3
				Exploración superficies decontacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1- I2-I3
				Exploración zonas de contacto especificas delpie (planta, empeine, borde interno y externo,punta y taco).	I1- I2-I3
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- I2-I3
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-I3
				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1- I2-I3
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1- I2-I3
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona	I1- I2-I3

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

				de golpe a balón.	
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	I1- I2-I3
				Tiro a Puerta	I1- I2-I3
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-I3
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-I3
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	I1- I2-I3
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases ; Duelos 1 vs. 1.	
				Desmarcación; Manejo de la pared.	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transicion o de presión).	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
				Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

8. METODOLOGIA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara al interior de cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

-

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo delcuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos,expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo,los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad,la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

-

	sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

-

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpicoya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos.(Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentarel dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejorque podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose enlos objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

-

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemosacerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.
- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personasentorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.
- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.
- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

-

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir suscapacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

CONTENIDOS

ASPECTO FÍSICO	ASPECTO TÉCNICO	ASPECTO TÁCTICO	ASPECTO PSICOLÓGICO	ASPECTO COGNITIVO
Conductas motrices ❑ habilidades motrices básicas anipulación locomoción estabilidad ❑ habilidades motrices complejas rapidez velocidad fuerza rápida fuerza explosiva flexibilidad	**Manejo del balón** ❑ Superficies de contacto Controles **Utilización del balón** ❑ Conducción ❑ Dribling ❑ Pase ❑ Remate **Otras maniobras técnicas**	**Principios de juego** **Clásicos** ❑ Generales ❑ Defensivos ❑ Ofensivos **Principios fundamentales de la táctica** ❑ Principios ofensivos ❑ Principios defensivos	❑ Evaluaciones psicológicas ❑ La comunicación ❑ La ansiedad ❑ Factores internos ❑ Factores externos ❑ Concentración ❑ Confianza	❑ charlas sobre: ❑ reglamento ❑ comportamiento individual y grupal ❑ la toma de decisiones ❑ solución de problemas

- Los contenidos temáticos se desarrollarán teniendo en cuenta las direcciones de entrenamiento.
- Direcciones determinantes y direcciones condicionantes de rendimiento de acuerdo a la relación funcional y físico motriz así:
- Anaeróbica aláctica; rapidez, fuerza rápida, fuerza explosiva, técnica de definición

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

-

- Anaeróbico láctico: resistencia de la velocidad, técnico – táctico, técnica de perfeccionamiento, competiciones.
- Anaeróbico aeróbico: resistencia de la velocidad, resistencia mixta, técnico – táctico, técnica de definición y técnica defensiva.
- Aeróbico: técnica correctiva y resistencia aeróbica (general).

METODOLOGIA DE TRABAJO

FORMAS DE TRABAJO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	ESTRUCTURAS DIDACTICAS
• JUEGOS • FORMAS JUGADAS • JUEGOS DE APLICACIÓN • JUEGOS DE COMPETENCIA	JUEGOS TACTICOS MENORES • SIN METAS • CON UNA META • CON DOS METAS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO	• IGUALDAD NUMERICA • DESIGUALDAD NUMERICA

PROGRESION METODOLOGICA APARTIR DE LOS CONCEPTOS TACTICOS Y PRINCIPIOS DE JUEGO

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

-

CONCEPTO TACTICO Y PRINCIPIO DE JUEGO	ESTRATEGIA METODOLOGICA	ESTRUCTURA DIDACTICA
ATAQUE	JUEGOS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO • CONDOS METAS	3 VS 1 4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3
DEFENSA	JUEGOS • CON UNA META • CON DOS METAS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO	3 VS 1 4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3
CONMUTACIONES ATAQUE – DEFENSA	JUEGOS • CON UNA META • CON DOS MENTAS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO	3 VS 1 4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FA

-

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreacióny Deportes. *Medellín*.

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV.Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MALLA PEDAGOGICA
INICIACION 1



"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
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño tiene la Capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos aislados para formar un solo
						RITMO	familiarizar a el niño con la Capacidad de repetición regular o periódica de una estructura ordenada de movimiento, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						ORIENTACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						DIFERENCIACION	el niño tiene la Capacidad de realizar movimientos finos y graduados, teniendo en cuenta los parámetros dinámicos.
						REACCIÓN	estimular en el niño la Capacidad de realizar acciones motrices oportunas y preparatorias, en respuesta a estímulos del medio
						ADAPTACIÓN	el niño tendra la capacidad de cambio ante nuevas situaciones, que representan un ajuste de los.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma rítmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferior, y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar mostrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado.
						anaerobica	mejorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	explorarla capacidad del niño en realizar la ejecucion de movimientos gestuales en una mayor rapidez
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar posiciones, mantener un estiramiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFERNTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MIVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO MIND QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	RELIZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce el elemento fundamental para la practica del futbol de salon teoricamente sus dimensiones, material.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el deportista reconoce cuantos jugadores deben estar en el campo en una situacion real de juego, como tambien reconoce roles y ubicacion.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS , A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMICO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS DE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SALIR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BCON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FORMENTEN Y MEJOREN LA AMITAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MMANUAL
						RANA	PROFICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						TERMIS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO.
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNADAMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVO O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NEL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS , OFICINAS DED DEPORTES ETC.

FECHA DE ENTREGA	30-abr-23
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO
MUNICIPIO	SIBATE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INICIACION 2



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACION 2

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUNDAMENTACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	el niño tiene la capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos aislados para formar un solo
						RITMO	demostrado a el nivel con la capacidad de repetición regular o periódica de una estructura ordenada de movimiento, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						ORIENTACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						DIFERENCIACION	el niño tiene la capacidad de realizar movimientos finos y graduados, teniendo en cuenta los parámetros dinámicos,
						REACCIÓN	estimular en el niño la capacidad de dar respuestas motrices apropiadas y preparatorias, en respuesta a estímulos del medio
						ADAPTACIÓN	el niño tendrá la capacidad de construir otras nuevas situaciones, que representan un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma rítmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar mostrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado.
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar posiciones, mantener un estiramiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O ALIN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MIVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO MNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	RELIZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce el elemento fundamental para la practica del futbol de salon teoricamente sus dimensiones, material.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS , A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMCO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA APRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS SE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SALIR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BCON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FOEMNTEN Y MEJOREN LA AMITAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MMANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMIS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNADAMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVO O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NEL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS , OFICINAS DED DEPORTES ETC.

FECHA DE ENTREGA	30-abr-23
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO
MUNICIPIO	SIBATE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACION



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	tiene la capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos estudio para formar un solo
						RITMO	identidad y variabilidad de un movimiento en repeticiones, siguen y produce en una estructura ordenada de movimiento, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del
						ORIENTACION	cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						DIFERENCIACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los
						REACCIÓN	movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						ADAPTACIÓN	el niño tendrá la capacidad de cumplir ante ciertas situaciones, que representan un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma rítmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar mostrando buenos reflejos vivo manuales y vivo pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar posiciones, mantener un entramiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIYENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MIVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO MNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	REALIZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TACTICO		1	MOVILIDAD	OCUPACION DE ESPACIO	EL DEPORTISTA ANALIZA Y TOMA DECISIONES DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO BUSCANDO OCUPAR LOS ESPACIOS LIBRES TENIENDO EN CUENTA EL ROL DEFENSIVO Y OFENSIVO
						APOYOS	EL DEPORTISTA COLABORA EN EL ATQUE Y DEFENSA SEGÚN LA SITUACION DEL JUEGO MOSTRANDOSE Y TENIENDO UNA MOVILIDAD CONSTANTE PARA GENERAR ESPACIOS Y APOYOS.
						DESMARQUES	EL DEPORTISTA COMBINA MOVIMIENTOS DE ENGAÑOS COMO FINTAS, AMAGUES Y VELOCIDAD DE REACCION PARA SUPERAR ALOS RIVALES Y GENERAR JUEGO OFENSIVO
				2	SISTEMA	DEFENSIVO	EL DEPORTISTA CONOCE Y PONE EN PRACTICA LOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS PROPIOS DEL DEPORTE
						OFENSIVO	EL DEPORTISTA CONOCE Y PONE EN PRACTICA LOS PRINCIPIOS OFENSIVOS PROPIOS DEL DEPORTE
				3	MARCAJE	COLOCACION	El defensor debe ocupar un lugar en el campo, en cualquier momento del juego, donde tenga la máxima posibilidad de interceptar el balón o cerrar el posible avance del
						ANTICIPO	el defensor tiene la capacidad de reaccionar a sistoluaciones de juego buscando superar a el adversario realizando un movimiento de anticipo frente a su adversario.
						PERFILACION	el defensor debe saber la pocision correcta en la cual sus pies deben estar, esto con el fin de no dejar pasar a su adversario o hacer retroceder el balon, busca detener un avance y organizar el equipo defensivamente.
						POSICIONES DE MARCA	La posición del deportista es un requisito básico que consiste en mantener las rodillas en semi flexión, el centro de gravedad bajo, los pies un poco separados y un perfil de marca. A partir de este
						RELEVOS	el defensor presta ayuda rapida y eficaz a su compañero buscando detener el avance o ataque del rival, este se debe hacer de una forma ordenada y con mucha capacidad de concentracion,
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaborascion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS , A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMICO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINAMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	IGNORAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS SE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SALIR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BCON SUFAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	IGNORAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FOEMNTEN Y MEJOREN LA AMITAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE AIGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MNANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMIS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELICULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	IGNORAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MINI RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO
						HABILIDADES RECREATIVAS	IGNORAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	IGNORAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNADAMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVO O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACIÓN
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NEL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS , OFICINAS DED DEPORTES ETC.

FECHA DE ENTREGA:	30-abr-23
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO
MUNICIPIO	SIBATE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

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

#DeporteQueProgresa

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: SIBATÉ
NOMBRE DEL FORMADOR: MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
3:00 PM A 5; 00 PM	INICIACION 1		X		X		X		
	CIC PABLO NERUDA								
5:00 PM A 07:0O PM	INICIACION 2		X		X		X		
	CIC PABLO NERUDA								
7:00 PM A 8: 30 PM	FUNDAMENTACION		X		X		X		
	CIC PABLO NERUDA								

ANEXO 4
FOTOGRAFIAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

INICIACION









FUNDAMENTACION 1









FUNDAMENTACION 2:









ANEXO 5
Pantallazo formato de asistencia, por edades, sector, género y grupos poblacionales.

#DeporteQueProgresa

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	2		2												2
7 AÑOS	6		6												6
8 AÑOS	2		2												2
9 AÑOS	5		5												5
10 AÑOS	8		8												8
11 AÑOS	4		4												4
12 AÑOS	3		3												3
13 AÑOS	3	2	3		2										5
14 AÑOS	4		4												4
15 AÑOS	4		4												4
16 AÑOS	2		2												2
17 AÑOS															0
TOTALES	43	2	43		2										45

ANEXO 6
Buen uso de la imagen de Indeportes Cundinamarca en redes sociales.





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 7
SESIONES DIARIAS DE ENRENAMIENTO DE JUNIO
INICIACION

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	1-jun-23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA			SESION	20

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: DINAMICA	CHARLA Y EXPLICACION DE LA SESIÓN DE CLASE	Explicacion de los ejercicios a desarrollar durante la sesión, con el valor del respeto.	Se hace un circulo con todos los deportistas, se les explica la tematica y metodologia de la clase.
13 MIN.	FASE INICIAL — ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juegos de calentamiento, estiramiento muscular y activacion.	La lleva en cadena, finaliza el juego con estiramiento.
20 MIN.	FASE CENTRAL — PASE	EJERCICIO 1	Pase con borde interno a un compañero, inicia con pie no dominante, luego pasa a pie dominante.	A una distancia de 10 metros hacer pases con borde interno de pie no dominante, luego con pie dominante. Aunmenta la dificultad haciendo intercambio de direccion y de superficie de contacto.
25 MIN.	FASE CENTRAL — CONTROL	EJERCICIO 2	Gesto técnico de control.	Ejercicios de control orientado, control estatico. Control y pase, con ambos pies.
25 MIN.	FASE CENTRAL — GESTOS TECNICOS COMBINADOS.	EJERCICIO 3	Pase, control orientado y remate.	Ejercicios de pase, control orientado y finaliza con remate, el pase y el control en espacios reducidos para avanzar y hacer remates a porteria.
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Juego 4 vs 4, vinculando los ejercicios vistos en la sesión de clase.	Se divide el grupo en equipos de 4 para hacer juego 4 vs 4, en espacios reducidos.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feed back y vuelta a la calma.	Retroalimentación de la clase, ejercicios pasivos para vuelta a la calma.
		RETO SESION	Recoger todo el material utilizado dejarlo limpio y en orden.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	BONDAD	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	3-jun-23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA			SESION	21

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	DINAMICA	SENSIBILIZACION	Charla sobre la importancia del deporte.	Todos sentados escuchan atentamente la charla sobre la importancia del deporte, al final se hacen preguntas.
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Ejercicios de activacion, juego dirigido congelados.	Ejercicios de activacion, juego de congelados y finaliza con estiramiento y movilidad articular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Estaciones de flexibilidad y fuerza.	Se ubicaran u estaciones para que se vayan rotando cada 40 segundos, en cada estacion habrá un ejercicio especifico de flexibilidad o de fuerza.
25 MIN.	FASE CENTRAL	GESTOS TECNICOS	EJERCICIO 2	Gesto técnico conduccion, combinado con gesto técnico de remate.	Eludiendo obstaculos de diferentes alturas y distancias hará una conduccion del balón, inicialmente con pierna dominante para finalizar en un remate a porteria. Luego aumenta la dificultad haciendo la conduccion con los dos pies y finaliza con pie no
25 MIN.	FASE CENTRAL	GESTOS TECNICOS	EJERCICIO 3	Formas jugadas para conduccion.	En un espacio delimitado debe conducir el balón y evitar que un compañero se lo quite, luego se intercambian roles.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego libre	Juego libre, con porterias improvisadas.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feed back de los ejercicios y la ejecución	Feed back individual de los ejercicios planteados durante la sesión de entrenamiento.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Llevar un dulce para un compañero.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AMOR	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	6-jun-23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA			SESION	22

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: DINAMICA	SENSIBILIZACION	Lectura corta de la historia de un referente deportivo	Todos sentados escuchan la historia de un referente deportivo, la actividad es participativa.
5 MIN.	FASE INICIAL — ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Elongación muscular y movilidad articular.	Todos deben seguir las indicaciones de la profe y realizar los ejercicios de estiramiento.
20 MIN.	FASE CENTRAL — CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Ejercicios de fuerza	Realizar sentadillas. Flexion de codos. Saltos.
25 MIN.	FASE CENTRAL — PASE	EJERCICIO 2	Ejercicios de pase.	Reforzar gesto de pase: A diferentes angulos y distancias, evitando chocar los obstaculos.
25 MIN.	FASE CENTRAL — CONDUCCION	EJERCICIO 3	Ejercicio de conduccion, con variantes, de forma individual y por parejas.	Realizara conduccion desplazándose por las línea laterales sin quitarle la mirada al balón y al compañero.
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Juego libre	Juego libre equipos de 5, teniendo en cuenta los ejercicios planteados durante la sesión de clase.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, feed back	Estiramiento y vuelta a la calma, feed back de los ejercicios vistos en clase.
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Todos al fina de la sesión recogen toda la basura que haya dentro del campo o a sus alrededores.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	BONDAD	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	8-jun-23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA			SESION	23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	Explicacion de la sesión de clase.	Todos escuchan atentamente la explicacion de la metodologia de la sesión de clase
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego tradicional policias y ladrones.	Juego de elevacion de la frecuencia cardiaca y finaliza con estiramiento.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Ejercicios de fuerza	cargar a un compañero de un lado a otro, luego cambian. Ejercicios de autocarga.
25 MIN.	FASE CENTRAL	REMATE	EJERCICIO 2	Ejercicios de remate.	Juego de bolos por equipos para interiorizar el gesto de remate.
25 MIN.	FASE CENTRAL	REMATE	EJERCICIO 3	Ejercicios de remate contra la pared.	Remates a un pared con distintas distancias y alturas, la pared tendrá unos valores pintados los cuales sumaran o restaran puntos.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego 3 vs 3	Juego 3 vs 3 en un espacio reducido, luego de salir de ese espacio pasan a rematar.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Carrera suave para vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento..	Carrera suave alrededor del campo de voleibol para vuelta a la calma y ejercicios de estiramiento.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Cada uno debe llevar un ejercicio con el balón.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	10-jun-23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA			SESION	24

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	Explicacion de la clase	Explicacion del desarrollo de la sesión, con aviso de premio al mas activo y participativo.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego el gato y el ratón.	Juego de activacion y estiramiento. Se intercambian lo roles para que todos participen.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Ejercicios de velocidad	Carrera con relevos en grupos de 4, para mejorar la capacidad de velocidad en un espacio amplio.
25 MIN.		PASE	EJERCICIO 2	Ejercicios de pase.	En grupos de 3, todos tomados de la mano deben ir avanzando en circulos y deben evitar que el balón salga mientras van haciendo pases internos.
25 MIN.		CONTROL	EJERCICIO 3	Ejercicios de control con variantes.	Desde diferentes distancias hacer control del balón orientado y luego remates de primera y segunda intencion.
20 MIN.			JUEGO	Juego 3 vs 3	Juego 3 vs 3 con porterias puestas con conos.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Trote suave para vuelta a la calma.	Trote suave para vuelta a la calma y estiramiento final.
			RETO PROXIMA SESION	Cada uno debe llevar la historia de un deportista al cual admire. (Colombiano)	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	13-jun-23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA			SESION	25

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Charla de importancia de la tolerancia	Todos en circulo responden preguntas sobre como actuarian en respectivas situaciones que se le puedan presentar en la vida.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego "ponchados" para elevar la frecuencia cardiaca, finaliza con movilidad articular y elongación muscular.	Juego ponchados con todo el equipo para elevar la frecuencia cardiaca, al final del juego hacer elongación muscular y movilidad articular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Velocidad de reacción.	Ejercicios de velocidad de reacción, al sonido del silbato el deportista deberia desplazarse rapidamente y recoger la mayor cantidad de platillos.
25 MIN.		ATAQUE	EJERCICIO 2	Ejercicios de ataque, en parejas y en trios.	Ejercicios de 2 atacan, 1 defiende y luego 3 atacan y 2 defienden.
25 MIN.		ATAQUE	EJERCICIO 3	Ejercicios de ataque.	En un espacio determinado cada uno tendrá su porteria y su balón, debe ir a hacer gol a las otras porterias y evitar que le hagan gol en la propia.
20 MIN.			JUEGO	Juego 4 vs 4	Juego 4 vs 4 con reglas basicas.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feed back de los elementos vistos en clase. Estiramiento y vuelta a la calma.	Ejercicios de estiramiento y trote suave para vuelta a la calma y regulación de la frecuencia cardiaca.
			RETO PROXIMA SESION	Cada uno debe llevar el nombre de 5 equipos de futbol de salon nacionales y 5 internacionales.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	PAZ	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	15-jun-23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA			SESION	26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Actividad recreativa de integracion	Actividad recreativa de integracion, adivina quien. Cada uno escribe un personaje conocido en un papelito, el cual pegará en la frente de su compareño, todos sentados en circulo tendran una oportunidad por ronda para tratar de adivinar que personaje es.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Carrera de encostalados.	Carrera de encostalados elevación de la frecuencia cardiaca, juego recreativo como base de calentamiento.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Velocidad de reacción.	En el campo de futbol de salón estaran distribuidos cierta cantidad de material deportivo: petos, platillos, aros, conos, sogas, balones… al sonido del silbato todos deben ir a recoger material en el menor tiempo posible, cada objeto tendrá un valor para una sumatoria de puntos, al final gana quien más puntos tenga.
25 MIN.		SAQUE	EJERCICIO 2	Ejercicios de saque y fuerza de tren superior para hacer saques largos y a puntos estrategicos.	Saques con el balón, buscando impactar conos que estarán distribuidos en el campo de futbol de salón, diferentes distancias. Combinado con ejercicios de fuerza de tren superior para mejorar la potencia del saque.
25 MIN.		PASE	EJERCICIO 3	Pases en todas las direcciones con diferentes superficies de contacto, iniciando desde el saque del portero	Salida del balón desde saque del portero, se ubicaran en grupos de 3, una vez reciban el balón del portero deberan avanzar haciendo pase entre los tres, evitando que el balón salga o se vaya lejos.
20 MIN.			JUEGO	Juego libre	Juego libre, teniendo en cuenta los ejercicios vistos en clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feedback de los ejercicios vistos en clase, vuelta a la calma y estiramiento.	Feedback de los ejercicios vistos en clase, vuelta a la calma y estiramiento.
			RETO SESION	Realizar todos los ejercicios propuestos, si hay dificultad en alguno trabajarlo hasta conseguirlo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	17-jun-23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA			SESION	27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Cojale la cola al dragon.	Actividad recreativa cojale la cola al dragon, se harán dos filas, la cabeza debe evitar que le cojan la cola a su dragon.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Trote alrededor del campo de futbol de salón en todas las direcciones, sumarle movilidad articular y elongación muscular.	Trote alrededor del campo de futbol de salón en todas las direcciones, sumarle movilidad articular y elongación muscular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Circuitos de habilidades motrices.	Se organizaran 4 estaciones, se divide el grupo en equipos de cuatro, cada estación tendrá un ejercicio especifico, la duración por estación será de 40 segundos.
25 MIN.		CONTROLES	EJERCICIO 2	Ejercicios de dominio y control del elemento.	Juego de controles, hacer la mayor cantidad de controles con el balón, con las superficies de contacto reglamentarios.
25 MIN.		COMBINACION DE GESTOS TECNICOS	EJERCICIO 3	PASE, CONDUCCION Y REMATE.	Ejercicios de pase, luego conduccion del balón con alargues y finaliza rematando a la porteria, donde estará ubicado el portero.
20 MIN.			JUEGO	Juego libre 4 vs 4	Juego libre 4 vs 4
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feedback de los ejercicios vistos en clase, estiramiento.	Feedback de los ejercicios vistos en clase, trote suave para vuelta a la calma y estiramiento estático.
			RETO PROXIMA SESION	llevar un dulce para compartir con los demas compañeros.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	ESTUSIAMO	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	20-jun-23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA			SESION	28

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Contemos una historia.	Todos sentados iran palabra a palabra creando una historia.
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego de congelados	Juego congelados, dentro del campo de futbol de salón, se iran rotando los roles para hacer la actividad participativa.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Velocidad	Frente a frente con un compañero, atrapar el cono antes que el otro. Variante de distancia, posición y elemento. El profe dará la indicacion: manos a la cabeza, pies, hombro, cadrea… y a la voz de cono deberan rapidamente tomar el cono.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PORTEROS	EJERCICIO 2	Trabajo con porteros	Velocidad de reacción de los porteros, ejercicios pliométricos y de propiocepcion.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PORTEROS	EJERCICIO 3	Ejercicios de achiques, saques y despejes.	Ejercicios de achiques en 1 vs 1, 2 vs 1. Saques inicio rapido jugadas en ataque. Despejes en jugadas defensivas.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego libre.	Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Cada uno debe prononer un ejercicio de estiramiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	22-jun-23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA			SESION	29

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA / ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Explicacion de la metodologia.	Explicaion de las actividades a desarrollar durante la sesión de clase, y la importancia de cada ejercicio propuesto.
13 MIN.	FASE INICIAL — ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego cuadro	Se dividen los deportistas en 2 grupos del mismo numero de participantes para jugar cuadro, cada uno tendrá un rol especifico el cual irá cambiando según el desarrollo del juego para hacerlo participativo.
20 MIN.	FASE CENTRAL — CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Flexibilidad	Con ayuda de un compañero se iraán desarrollando ejercicios de flexibilidad, cada ejercicio propuesto tendrá una variante para ir aumentanto la dificultad.
25 MIN.	FASE CENTRAL — DEFENSA	EJERCICIO 2	Ejercicios de defensa colectiva	en inferioridad numerica, se propondran ejercicios múltiples de defensa, con portero flotente.
25 MIN.	FASE CENTRAL — PIVOT	EJERCICIO 3	Ejercicios de pivot.	Ejercicios de recepción del balón y control de espaldas a la porteria con postrior pase a un compañero y finaliza con remate a porteria.
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Juego libre.	Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Cada uno debe prononer un ejercicio de estiramiento.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	24-jun-23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA			SESION	30

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Compartir de dulces.	Por cada dulce que reciban los deportistas deberan decir un valor y como lo aplicaría en clase.
13 MIN.	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Tarro quemado.	Juego tradicional de calle, tarro quemado, los roles se intercambian para darle dinamismo al juego y a los deportistas.
20 MIN.	FASE CENTRAL — CAPACIDADES COORDINATIVAS	EJERCICIO 1	Orientacion	Ejercicios de orientacion: cada uno estará frente al balón en el punto penal, pondrá un dedo sobre el balón dará 5 vueltas alrededor y posterior hará un remate a la porteria. Variantes de distancia, ojos cerrados, carrera…
25 MIN.	CONDUCCION	EJERCICIO 2	Ejercicios de conduccion del balón con las diferentes superficies de contacto.	Ejercicios con balón, conduccion con las diferentes superficies de contacto.
25 MIN.	DRIBLING	EJERCICIO 3	Ejercicios de dribling	Ejercicios de dribling, eludiendo obstaculos, (objetos deportivos), luego eludiendo compañeros.
20 MIN.		JUEGO	Juego libre.	Rey del penal.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
		RETO PROXIMA SESION	Exponer las reglas basicas del futbol de salon.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	PAZ	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	27-jun-23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA			SESION	31

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Consejeria sobre consumo de sustancias psicoactivas y alcohol.	Todos sentados deberán escuchar la charla, y al final hacer preguntas de interes.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva en cadena.	Juego dinamico para elevar la frecuencia cardiaca, luego se hace elonacion muscular y movilidad articular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	EJERCICIO 1	Formas jugadas de capacidades coordinativas	Formas jugadas de capacidades coordinativas: Gateo en forma de oso. Desplazamiento de cangrejo. Sentadillas.
25 MIN.		PASES	EJERCICIO 2	Toques estaticos con diferentes superficies de contacto.	En parejas: Toques de cabeza, 10 cada uno, desde estático, luego saltando, sentados, desde flexion de codos… Toques de muslo del mismo modo. Toques empeine. Toques bordes de pie…
25 MIN.		CAPACIDADES FISIC.	EJERCICIO 3	Trabajo fisico con circuito de habilidades	Ejercicios en circuito de habilidades, (saltos, arrastres, escalera, sentadillas)…
20 MIN.			JUEGO	Juego libre.	Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
			RETO PROXIMA SESION	Llevar una botella para reciclar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	29-jun-23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA			SESION	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Lectura de una historia motivacional	Lectura de una historia deportiva motivacional, todos estaran sentados escuchando atentamente y al final si hay preguntas las pueden hacer.
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego de balón mano.	Juego de levacion de la frecuencia cardiaca, balón mano, la idea es hacer gol a la porteria contraria pero solo se puede llevar el balón con la mano, al final se hace elongación muscular y movilidad articular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Fuerza	Ejercicios de Fuerza tren inferior: sentadillas, skipping, mariposas…
25 MIN.	FASE CENTRAL	REMATES	EJERCICIO 2	Remates a porteria	Remates a porteria desde distintas distancias.
25 MIN.	FASE CENTRAL	JUGADAS	EJERCICIO 3	Jugadas de cobros de penales, tiros de castigo, faltas …	Ejercicios de cobros de faltas, penales, tiros libres..
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego libre.	Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Cada uno debe prononer un ejercicio de estiramiento.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACIÓN 1

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	1-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	20

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: DINAMICA	SENSIBILIZACION	Charla de consecuencias de consumo de alcohol y sustancias pscioactivas	Todos sentados en circulo escuchan la charla y hacen preguntas cuando vean la necesidad de hacerlo.
13 MIN.	FASE INICIAL — ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego de ponchados.	Juego para activacion muscular y elecvacion de la frecuencia cardiaca.
20 MIN.	FASE CENTRAL — PASE	EJERCICIO 1	Pase y control dentro del campo de futbol de salon, partiendo de distancias cortas y luego alargando.	Ejercicios de pase y control con ayuda de un compañero de lo mas facil y cercano a lo mas complejo y distante.
25 MIN.	FASE CENTRAL — CONTROL	EJERCICIO 2	Gesto técnico de control.	Ejercicios de control, con diferentes superficies de contacto y omplegidad.
25 MIN.	FASE CENTRAL — GESTOS TECNICOS COMBINADOS.	EJERCICIO 3	Pase, control orientado y remate.	Ejercicios de pase, control orientado y finaliza con remate, el pase y el control en espacios reducidos para avanzar y hacer remates a porteria.
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Juego orientado	Juego orientado por el profesor, poniendo en practica lo aprendido en la sesión de clase.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feed back y vuelta a la calma.	Retroalimentación de la clase, ejercicios pasivos para vuelta a la calma.
		RETO PROXIMA SESION	Proponer ejercicios de calentamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	3-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	21

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	DINAMICA	SENSIBILIZACION	Actividad ¿cómo me ves?	Todos se pegarán una hoja en blanco en la esplada, a la voz del profesor van a empezar a rotar y con un esfero van a escribir algo agradable de su compañero.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego la lleva en cadena	Juego de activacion, movilidad articular y elongación muscular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Ejercicios de velocidad y flexibilidad	mach de ejercicios de velocidad y flexibilidad, por estaciones.
25 MIN.		GESTOS TECNICOS	EJERCICIO 2	Gesto técnico de conduccion	Ejercicios de conduccion del balón de lo facil a lo complejo, inicia con pie dominante y va aumentando complegidad.
25 MIN.		GESTOS TECNICOS	EJERCICIO 3	Formas jugadas de pase	Formas jugadas de pase, en grupos de 4 estarán tomados de la mano, deberan ir girando y haciendo pases evitando que el balón salga.
20 MIN.			JUEGO	Juego libre	Juego libre, con porterias improvisadas.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feed back de los ejercicios y la ejecución	Feed back individual de los ejercicios planteados durante la sesión de entrenamiento.
			RETO PROXIMA SESION	Llevar un dulce para un compañero.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AMOR	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	6-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	Historia del futbol del salon en el pais	Todos deben estar atentos a la historia del futbol de salon en el pais.
5 MIN.	FASE INICIAL	ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Elongación muscular y movilidad articular.	Todos deben seguir las indicaciones de la profe y realizar los ejercicios de estiramiento.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Ejercicios de fuerza	Realizar sentadillas. Flexion de codos. Saltos con cuerda. Burpies
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 2	Ejercicios de pase	Ejercicios de pase, partiendo desde la porteria propia hasta la porteria rival, finalizando con efectividad en el remate.
25 MIN.	FASE CENTRAL	DEFENSA	EJERCICIO 3	Ejercicios de defensa	Jugadas defensivas en inferioridad numerica, con variantes.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego libre	Juego libre equipos de 5, teniendo en cuenta los ejercicios planteados durante la sesión de clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, feed back	Estiramiento y vuelta a la calma, feed back de los ejercicios vistos en clase.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Traer ejercicios de control	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	BONDAD	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	8-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	23

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	DINAMICA	SENSIBILIZACION	Explicacion de la sesión de clase.	Todos escuchan atentamente la explicacion de la metodologia de la sesión de clase
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego de tarro quemado	Juego de integracion y calentamiento, tarro quemado juego tradicional y de calle, finaliza con estiramiento y movilidad articular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Ejercicios de fuerza	Subir escalones en autocarga. Cargar un compañero de lamisma estaura y peso para hacer sentadillas. Un compañero avana mientras el otro lo toma de la cintura evitando que se desplace.
25 MIN.	FASE CENTRAL	REMATE	EJERCICIO 2	Ejercicios de remate.	Juego de precision en los remates, estarán ubicados ciertos elemenos deportivos los cuales debe impactar según se le inddique.
25 MIN.	FASE CENTRAL	REMATE	EJERCICIO 3	Remates a la porteria	Remates a la porteria desde diferentes angulos.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego 3 vs 3	Juego 3 vs 3 en un espacio reducido, luego de salir de ese espacio pasan a rematar.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Carrera suave para vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento..	Carrera suave alrededor del campo de voleibol para vuelta a la calma y ejercicios de estiramiento.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Llevar una tabla de multiplicar aprendida de memoria y decirla delante de todo el grupo (de la tabla del 6 en adelante hasta el 9)	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISNO	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	10-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	Explicacion del valor del copañerismo	Todos sentados deben escuchar el valor del copañerismo y por parejas exponer una actividad donde pongan en practica ese valor.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego tradicional de policias y ladrones	Juego de policias y ladrones con intercambio de roles, para hacer dinamica la actividad.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Ejercicios de velocidad	Ejercicios de velocidad, se ubican dos platillos a lado y lado, al sonido del silbato debe tocar uno a uno y luego salir en velocidad al otro lado del campo, donde estará ubicado el balón para rematar.
25 MIN.		PASE	EJERCICIO 2	Ejercicios de pase.	Se ubicaran en trios, 2 harán pases mientras el tercero intenta quitar el balón, quien recupere el balón pasa a hacer pases y quien lo pierda pasa a recuperar.
25 MIN.		CONTROL	EJERCICIO 3	Ejercicios de control con variantes.	Desde diferentes distancias hacer control del balón orientado y luego remates de primera y segunda intencion.
20 MIN.			JUEGO	Juego 3 vs 3	Juego 3 vs 3 con porterias puestas con conos.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Trote suave para vuelta a la calma.	Trote suave para vuelta a la calma y estiramiento final.
			RETO PROXIMA SESION	Cada uno debe hablar de sus padres y de lo que admira de ellos.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	13-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	25

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Charla de importancia de la tolerancia	Todos en circulo responden preguntas sobre como actuarian en respectivas situaciones que se le puedan presentar en la vida.
13 MIN.	FASE INICIAL — ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego "ponchados" para elevar la frecuencia cardiaca, finaliza con movilidad articular y elongación muscular.	Juego ponchados con todo el equipo para elevar la frecuencia cardiaca, al final del juego hacer elongación muscular y movilidad articular.
20 MIN.	FASE CENTRAL — CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Velocidad de reacción.	Ejercicios de velocidad de reacción, al sonido del silbato el deportista deberia desplazarse rapidamente y recoger la mayor cantidad de platillos.
25 MIN.	FASE CENTRAL — ATAQUE	EJERCICIO 2	Ejercicios de ataque, en parejas y en trios.	Ejercicios de 2 atacan, 1 defiende y luego 3 atacan y 2 defienden.
25 MIN.	FASE CENTRAL — ATAQUE	EJERCICIO 3	Ejercicios de ataque.	En un espacio determinado cada uno tendrá su porteria y su balón, debe ir a hacer gol a las otras porterias y evitar que le hagan gol en la propia.
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Juego 4 vs 4	Juego 4 vs 4 con reglas basicas.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feed back de los elementos vistos en clase. Estiramiento y vuelta a la calma.	Ejercicios de estiramiento y trote suave para vuelta a la calma y regulación de la frecuencia cardiaca.
		RETO PROXIMA SESION	Cada uno debe llevar el nombre de 5 equipos de futbol de salon nacionales y 5 internacionales.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AMABILIDAD	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	15-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Charla sobre equipos que han sobre salido en el futbol de salon para tenerlos como referentes.	Todos sentados deben escuchar la charla y hacer portes cuando estimen conveniente.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego de cuadro	Juego tradicional de cuadro, con variante para dar continuidad a la actividad.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Flexibilidad	Circuito de flexibilidad se organizan en grupos de 4 para hacer los ejercicios de flexibilidad de tren superior y tren inferior respectivamente.
25 MIN.		JUGADAS	EJERCICIO 2	Jugadas estrategicas de ataque	Planteamiento de jugadas estrategicas de ataque, para ponerlas en practica en los partidos.
25 MIN.		JUGADAS	EJERCICIO 3	Jugadas estrategicas de defensa.	Planteamiento de jugadas estrategicas de defensa.
20 MIN.			JUEGO	Juego libre	Juego libre, teniendo en cuenta los ejercicios vistos en clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feedback de los ejercicios vistos en clase, vuelta a la calma y estiramiento.	Feedback de los ejercicios vistos en clase, vuelta a la calma y estiramiento.
			RETO SESION	Todos deben llevar un valor aprendido con su definicion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EMPATIA	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	17-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	27

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Cojale la cola al dragon.	Actividad recreativa cojale la cola al dragon, se harán dos filas, la cabeza debe evitar que le cojan la cola a su dragon.
13 MIN.	FASE INICIAL — ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Trote alrededor del campo de futbol de salón en todas las direcciones, sumarle movilidad articular y elongación muscular.	Trote alrededor del campo de futbol de salón en todas las direcciones, sumarle movilidad articular y elongación muscular.
20 MIN.	FASE CENTRAL — CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Circuitos de habilidades motrices.	Se organizaran 4 estaciones, se divide el grupo en equipos de cuatro, cada estación tendrá un ejercicio específico, la duración por estación será de 40 segundos.
25 MIN.	FASE CENTRAL — CONTROLES	EJERCICIO 2	Ejercicios de dominio y control del elemento.	Juego de controles, hacer la mayor cantidad de controles con el balón, con las superficies de contacto reglamentarios.
25 MIN.	FASE CENTRAL — COMBINACION DE GESTOS TECNICOS	EJERCICIO 3	PASE, CONDUCCION Y REMATE.	Ejercicios de pase, luego conduccion del balón con alargues y finaliza rematando a la porteria, donde estará ubicado el portero.
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Juego libre 4 vs 4	Juego libre 4 vs 4
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feedback de los ejercicios vistos en clase, estiramiento.	Feedback de los ejercicios vistos en clase, trote suave para vuelta a la calma y estiramiento estático.
		RETO PROXIMA SESION	llevar un dulce para compartir con los demas compañeros.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	GENEROSIDAD	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	20-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Adivina quien.	Todos escribiran el nombre de un personaje famoso. Luego lo pegan en la frente de un compañero y durante las rondas deberá adivinar que personaje es.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Ejercicios de calentamiento	Trote suave dentro del campo deportivo, elongación muscular segmento a segmento, y movilidad articular segmento a segmento.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Resistencia	Escalera de resistencia, trota un minuto, camina uno, trota 2 minutos camina 1, trota 3 minutos camina 1 y asi sucesivamente hasta trotar 5 minutos.
25 MIN.		PORTEROS	EJERCICIO 2	Trabajo con porteros	Velocidad de reacción de los porteros, ejercicios pliométricos y de propiocepcion.
25 MIN.		PORTEROS	EJERCICIO 3	Ejercicios de achiques, saques y despejes.	Ejercicios de achiques en 1 vs 1, 2 vs 1. Saques inicio rapido jugadas en ataque. Despejes en jugadas defensivas.
20 MIN.			JUEGO	Juego libre.	Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
			RETO PROXIMA SESION	Todos deben recoger basura del campo deportivo y sus alrededores.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CARIÑO	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	22-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Saludo y expliacion de la tematica de la clase.	Saludo y explicacion de la tematica de la clase y la metodologia a manejar.
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego de balón mano	Se divide el grupo de 2 del mismo numero de integrantes, para jugar balón mano, el objetivo de este juego es hacer gol pero solo se puede transportar el balón con la mano.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Flexibilidad	Con ayuda de un compañero se iraán desarrollando ejercicios de flexibilidad, cada ejercicio propuesto tendrá una variante para ir aumentanto la dificultad.
25 MIN.	FASE CENTRAL	DEFENSA	EJERCICIO 2	Ejercicos de defensa	Defensa en rombo.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PIVOT	EJERCICIO 3	Ejercicios de pivot.	Ejercicios de recepción del balón y control de espaldas a la porteria con posterior pase a un compañero y finaliza con remate a porteria.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego libre.	Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Recoger todo el material y guardarlo limpio y ordenado.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	24-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Compartir de dulces.	Por cada dulce que reciban los deportistas deberan decir un valor y como lo aplicaría en clase.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Ejercicios de calentamiento	Trote suave alrededor del campo con movilidad articular, elongación muscular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	EJERCICIO 1	Coordinacion	Ejercicios coordinativos en grupos, dos filas iran repitiendo ejercicios propuestos por el instructor.
25 MIN.		PASE Y CONTROL	EJERCICIO 2	Salida del portero: pases y rotacion en trensa	Salida del balón desde el portero, pase y control en trensa, grupos de 3, inicialmente con ayudas visuales.
25 MIN.		DRIBLING	EJERCICIO 3	Ejercicios de dribling	Ejercicios de dribling, eludiendo obstaculos, (objetos deportivos), luego eludiendo compañeros que estarán inicalmente estaticos y luego se iran moviendo dando dificultad al ejercicio.
20 MIN.			JUEGO	Juego libre.	Rey del penal.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
			RETO PROXIMA SESION	Exponer las reglas basicas del futbol de salon.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	HONOR	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	27-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Charla sobre el manejo de las emociones	Todos deben estar atentos a la charla de las emociones, al final si estiman conveniente pueden hacer preguntas.
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva en cadena.	Juego dinamico para elevar la frecuencia cardiaca, luego se hace elonacion muscular y movilidad articular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	EJERCICIO 1	Pase rapido	Un grupo de tres jugadores se juntan en forma de triangulo. Se pasan el balón rápidamente y de forma rasa siguiendo un orden libre. 3 metros de distancia entre cada jugador con una duración de 2 minutos.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 2	Pase exacto	Cada jugador dispone de un balón. Juega un balón a las zonas marcadas, obteniendo uno, dos o tres puntos. Después del pase, va tras el balón y vuelve conduciéndolo. 2 minutos.
25 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS	EJERCICIO 3	Giro rápido	Un jugador enfrente del otro con un balón. En el momento en el que el compañero le pase el balón ha de girarse rápidamente y controlar el balón. Después al revés. 2 minutos.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego libre.	Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Llevar una botella para reciclar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	29-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Explicacion de la metodologia de la clase	Explicacion de la metodologia de la clase y la importancia de cada elemento técnico, valor, gesto…
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego tradicional captura la bandera	Se divide el grupo en dos equipos con la misma cantidad de deportistas, cada uno tendrá su bandera y deberá evitar que el otro equipo la capture.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Fuerza	Ejercicios de Fuerza tren inferior: sentadillas, skipping, mariposas, abdominales…
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASE-CONTROL	EJERCICIO 2	Pase-control	El reloj humano, en circulos va entregando el balón a una hora determinada y pasa a ocupar esa posicion.
25 MIN.	FASE CENTRAL	JUGADAS	EJERCICIO 3	Jugadas de cobros de penales, tiros de castigo, faltas …	Ejercicios de cobros de faltas, penales, tiros libres..
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego libre.	Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Llevar un dulce para compartir con un compañero.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACION 2

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTODOMINO	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	1-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	20

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	DINAMICA	SENSIBILIZACION	Charla de consecuencias de consumo de alcohol y sustancias pscioactivas	Todos sentados en circulo escuchan la charla y hacen preguntas cuando vean la necesidad de hacerlo.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego de ponchados.	Juego para activacion muscular y elecvacion de la frecuencia cardiaca.
20 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 1	Pase y control dentro del campo de futbol de salon, partiendo de distancias cortas y luego alargando.	Ejercicios de pase y control con ayuda de un compañero de lo mas facil y cercano a lo mas complejo y distante.
25 MIN.		CONTROL	EJERCICIO 2	Gesto técnico de control.	Ejercicios de control, con diferentes superficies de contacto y omplegidad.
25 MIN.		GESTOS TECNICOS COMBINADOS.	EJERCICIO 3	Pase, control orientado y remate.	Ejercicios de pase, control orientado y finaliza con remate, el pase y el control en espacios reducidos para avanzar y hacer remates a porteria.
20 MIN.			JUEGO	Juego orientado	Juego orientado por el profesor, poniendo en practica lo aprendido en la sesión de clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feed back y vuelta a la calma.	Retroalimentación de la clase, ejercicios pasivos para vuelta a la calma.
			RETO PROXIMA SESION	Proponer ejercicios de calentamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPASION	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	3-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	21

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	DINAMICA	SENSIBILIZACION	Actividad ¿cómo me ves?	Todos se pegarán una hoja en blanco en la esplada, a la voz del profesor van a empezar a rotar y con un esfero van a escribir algo agradable de su compañero.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego la lleva en cadena	Juego de activacion, movilidad articular y elongación muscular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Ejercicios de velocidad y flexibilidad	mach de ejercicios de velocidad y flexibilidad, por estaciones.
25 MIN.		GESTOS TECNICOS	EJERCICIO 2	Gesto técnico de conduccion	Ejercicios de conduccion del balón de lo facil a lo complejo, inicia con pie dominante y va aumentando complegidad.
25 MIN.		GESTOS TECNICOS	EJERCICIO 3	Formas jugadas de pase	Formas jugadas de pase, en grupos de 4 estarán tomados de la mano, deberan ir girando y haciendo pases evitando que el balón salga.
20 MIN.			JUEGO	Juego libre	Juego libre, con porterias improvisadas.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feed back de los ejercicios y la ejecución	Feed back individual de los ejercicios planteados durante la sesión de entrenamiento.
			RETO PROXIMA SESION	Llevar un dulce para un compañero.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	FRANQUEZA	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	6-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	Historia del futbol del salon en el pais	Todos deben estar atentos a la historia del futbol de salon en el pais.
5 MIN.	FASE INICIAL	ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Elongación muscular y movilidad articular.	Todos deben seguir las indicaciones de la profe y realizar los ejercicios de estiramiento.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Ejercicios de fuerza	Realizar sentadillas. Flexion de codos. Saltos con cuerda. Burpies
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 2	Ejercicios de pase	Ejercicios de pase, partiendo desde la porteria propia hasta la porteria rival, finalizando con efectividad en el remate.
25 MIN.	FASE CENTRAL	DEFENSA	EJERCICIO 3	Ejercicios de defensa	Jugadas defensivas en inferioridad numerica, con variantes.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego libre	Juego libre equipos de 5, teniendo en cuenta los ejercicios planteados durante la sesión de clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, feed back	Estiramiento y vuelta a la calma, feed back de los ejercicios vistos en clase.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Traer ejercicios de control	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	INTEGRIDAD	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	8-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	23

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	DINAMICA	SENSIBILIZACION	Explicacion de la sesión de clase.	Todos escuchan atentamente la explicacion de la metodologia de la sesión de clase
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego de tarro quemado	Juego de integracion y calentamiento, tarro quemado juego tradicional y de calle, finaliza con estiramiento y movilidad articular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Ejercicios de fuerza	Subir escalones en autocarga. Cargar un compañero de lamisma estaura y peso para hacer sentadillas. Un compañero avana mientras el otro lo toma de la cintura evitando que se desplace.
25 MIN.	FASE CENTRAL	REMATE	EJERCICIO 2	Ejercicios de remate.	Juego de precision en los remates, estarán ubicados ciertos elemenos deportivos los cuales debe impactar según se le inddique.
25 MIN.	FASE CENTRAL	REMATE	EJERCICIO 3	Remates a la porteria	Remates a la porteria desde diferentes angulos.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego 3 vs 3	Juego 3 vs 3 en un espacio reducido, luego de salir de ese espacio pasan a rematar.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Carrera suave para vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento..	Carrera suave alrededor del campo de voleibol para vuelta a la calma y ejercicios de estiramiento.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Llevar una tabla de multiplicar aprendida de memoria y decirla delante de todo el grupo (de la tabla del 6 en adelante hasta el 9)	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	ALEGRIA	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	10-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	24

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: DINAMICA	SENSIBILIZACION: Explicacion del valor del copañerismo	Todos sentados deben escuchar el valor del copañerismo y por parejas exponer una actividad donde pongan en practica ese valor.
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO: Juego tradicional de policias y ladrones	Juego de policias y ladrones con intercambio de roles, para hacer dinamica la actividad.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1: Ejercicios de velocidad	Ejercicios de velocidad, se ubican dos platillos a lado y lado, al sonido del silbato debe tocar uno a uno y luego salir en velocidad al otro lado del campo, donde estará ubicado el balón para rematar.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 2: Ejercicios de pase.	Se ubicaran en trios, 2 harán pases mientras el tercero intenta quitar el balón, quien recupere el balón pasa a hacer pases y quien lo pierda pasa a recuperar.
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONTROL	EJERCICIO 3: Ejercicios de control con variantes.	Desde diferentes distancias hacer control del balón orientado y luego remates de primera y segunda intencion.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO: Juego 3 vs 3	Juego 3 vs 3 con porterias puestas con conos.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION: Trote suave para vuelta a la calma.	Trote suave para vuelta a la calma y estiramiento final.
			RETO PROXIMA SESION: Cada uno debe hablar de sus padres y de lo que admira de ellos.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	ALTRUISMO	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	13-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Charla de importancia de la tolerancia	Todos en circulo responden preguntas sobre como actuarian en respectivas situaciones que se le puedan presentar en la vida.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego "ponchados" para elevar la frecuencia cardiaca, finaliza con movilidad articular y elongación muscular.	Juego ponchados con todo el equipo para elevar la frecuencia cardiaca, al final del juego hacer elongación muscular y movilidad articular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Velocidad de reacción.	Ejercicios de velocidad de reacción, al sonido del silbato el deportista deberia desplazarse rapidamente y recoger la mayor cantidad de platillos.
25 MIN.		ATAQUE	EJERCICIO 2	Ejercicios de ataque, en parejas y en trios.	Ejercicios de 2 atacan, 1 defiende y luego 3 atacan y 2 defienden.
25 MIN.		ATAQUE	EJERCICIO 3	Ejercicios de ataque.	En un espacio determinado cada uno tendrá su porteria y su balón, debe ir a hacer gol a las otras porterias y evitar que le hagan gol en la propia.
20 MIN.			JUEGO	Juego 4 vs 4	Juego 4 vs 4 con reglas basicas.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feed back de los elementos vistos en clase. Estiramiento y vuelta a la calma.	Ejercicios de estiramiento y trote suave para vuelta a la calma y regulación de la frecuencia cardiaca.
			RETO PROXIMA SESION	Cada uno debe llevar el nombre de 5 equipos de futbol de salon nacionales y 5 internacionales.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	APRENDIZAJE	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	15-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	26

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Charla sobre equipos que han sobre salido en el futbol de salon para tenerlos como referentes.	Todos sentados deben escuchar la charla y hacer portes cuando estimen conveniente.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego de cuadro	Juego tradicional de cuadro, con variante para dar continuidad a la actividad.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Flexibilidad	Circuito de flexibilidad se organizan en grupos de 4 para hacer los ejercicios de flexibilidad de tren superior y tren inferior respectivamente.
25 MIN.		JUGADAS	EJERCICIO 2	Jugadas estrategicas de ataque	Planteamiento de jugadas estrategicas de ataque, para ponerlas en practica en los partidos.
25 MIN.		JUGADAS	EJERCICIO 3	Jugadas estrategicas de defensa.	Planteamiento de jugadas estrategicas de defensa.
20 MIN.			JUEGO	Juego libre	Juego libre, teniendo en cuenta los ejercicios vistos en clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feedback de los ejercicios vistos en clase, vuelta a la calma y estiramiento.	Feedback de los ejercicios vistos en clase, vuelta a la calma y estiramiento.
			RETO SESION	Todos deben llevar un valor aprendido con su definicion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTONOMIA	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	17-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	27

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Cojale la cola al dragon.	Actividad recreativa cojale la cola al dragon, se harán dos filas, la cabeza debe evitar que le cojan la cola a su dragon.
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Trote alrededor del campo de futbol de salón en todas las direcciones, sumarle movilidad articular y elongación muscular.	Trote alrededor del campo de futbol de salón en todas las direcciones, sumarle movilidad articular y elongación muscular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Circuitos de habilidades motrices.	Se organizaran 4 estaciones, se divide el grupo en equipos de cuatro, cada estación tendrá un ejercicio especifico, la duración por estación será de 40 segundos.
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONTROLES	EJERCICIO 2	Ejercicios de dominio y control del elemento.	Juego de controles, hacer la mayor cantidad de controles con el balón, con las superficies de contacto reglamentarios.
25 MIN.	FASE CENTRAL	COMBINACION DE GESTOS TECNICOS	EJERCICIO 3	PASE, CONDUCCION Y REMATE.	Ejercicios de pase, luego conduccion del balón con alargues y finaliza rematando a la porteria, donde estará ubicado el portero.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego libre 4 vs 4	Juego libre 4 vs 4
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feedback de los ejercicios vistos en clase, estiramiento.	Feedback de los ejercicios vistos en clase, trote suave para vuelta a la calma y estiramiento estático.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	llevar un dulce para compartir con los demas compañeros.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CARIDAD	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	20-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	28

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Adivina quien.	Todos escribiran el nombre de un personaje famoso. Luego lo pegan en la frente de un compañero y durante las rondas deberá adivinar que personaje es.
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Ejercicios de calentamiento	Trote suave dentro del campo deportivo, elongación muscular segmento a segmento, y movilidad articular segmento a segmento.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Resistencia	Escalera de resistencia, trota un minuto, camina uno, trota 2 minutos camina 1, trota 3 minutos camina 1 y asi sucesivamente hasta trotar 5 minutos.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PORTEROS	EJERCICIO 2	Trabajo con porteros	Velocidad de reacción de los porteros, ejercicios pliométricos y de propiocepcion.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PORTEROS	EJERCICIO 3	Ejercicios de achiques, saques y despejes.	Ejercicios de achiques en 1 vs 1, 2 vs 1. Saques inicio rapido jugadas en ataque. Despejes en jugadas defensivas.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego libre.	Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Todos deben recoger basura del campo deportivo y sus alrededores.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COLABORACION	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	22-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	29

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Saludo y expliacion de la tematica de la clase.	Saludo y explicacion de la tematica de la clase y la metodologia a manejar.
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego de balón mano	Se divide el grupo de 2 del mismo numero de integrantes, para jugar balón mano, el objetivo de este juego es hacer gol pero solo se puede transportar el balón con la mano.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Flexibilidad	Con ayuda de un compañero se iraán desarrollando ejercicios de flexibilidad, cada ejercicio propuesto tendrá una variante para ir aumentanto la dificultad.
25 MIN.	FASE CENTRAL	DEFENSA	EJERCICIO 2	Ejercicos de defensa	Defensa en rombo.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PIVOT	EJERCICIO 3	Ejercicios de pivot.	Ejercicios de recepción del balón y control de espaldas a la porteria con posterior pase a un compañero y finaliza con remate a porteria.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego libre.	Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Recoger todo el material y guardarlo limpio y ordenado.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	ESFUERZO	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	24-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Compartir de dulces.	Por cada dulce que reciban los deportistas deberan decir un valor y como lo aplicaría en clase.
13 MIN.		ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Ejercicios de calentamiento	Trote suave alrededor del campo con movilidad articular, elongación muscular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	EJERCICIO 1	Coordinacion	Ejercicios coordinativos en grupos, dos filas iran repitiendo ejercicios propuestos por el instructor.
25 MIN.		PASE Y CONTROL	EJERCICIO 2	Salida del portero: pases y rotacion en trensa	Salida del balón desde el portero, pase y control en trensa, grupos de 3, inicialmente con ayudas visuales.
25 MIN.		DRIBLING	EJERCICIO 3	Ejercicios de dribling	Ejercicios de dribling, eludiendo obstaculos, (objetos deportivos), luego eludiendo compañeros que estarán inicalmente estaticos y luego se iran moviendo dando dificultad al ejercicio.
20 MIN.			JUEGO	Juego libre.	Rey del penal.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
			RETO PROXIMA SESION	Exponer las reglas basicas del futbol de salon.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	27-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Charla sobre el manejo de las emociones	Todos deben estar atentos a la charla de las emociones, al final si estiman conveniente pueden hacer preguntas.
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva en cadena.	Juego dinamico para elevar la frecuencia cardiaca, luego se hace elonacion muscular y movilidad articular.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	EJERCICIO 1	Pase rapido	Un grupo de tres jugadores se juntan en forma de triangulo. Se pasan el balón rápidamente y de forma rasa siguiendo un orden libre. 3 metros de distancia entre cada jugador con una duración de 2 minutos.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 2	Pase exacto	Cada jugador dispone de un balón. Juega un balón a las zonas marcadas, obteniendo uno, dos o tres puntos. Después del pase, va tras el balón y vuelve conduciéndolo. 2 minutos.
25 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS	EJERCICIO 3	Giro rápido	Un jugador enfrente del otro con un balón. En el momento en el que el compañero le pase el balón ha de girarse rápidamente y controlar el balón. Después al revés. 2 minutos.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego libre.	Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Llevar una botella para reciclar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

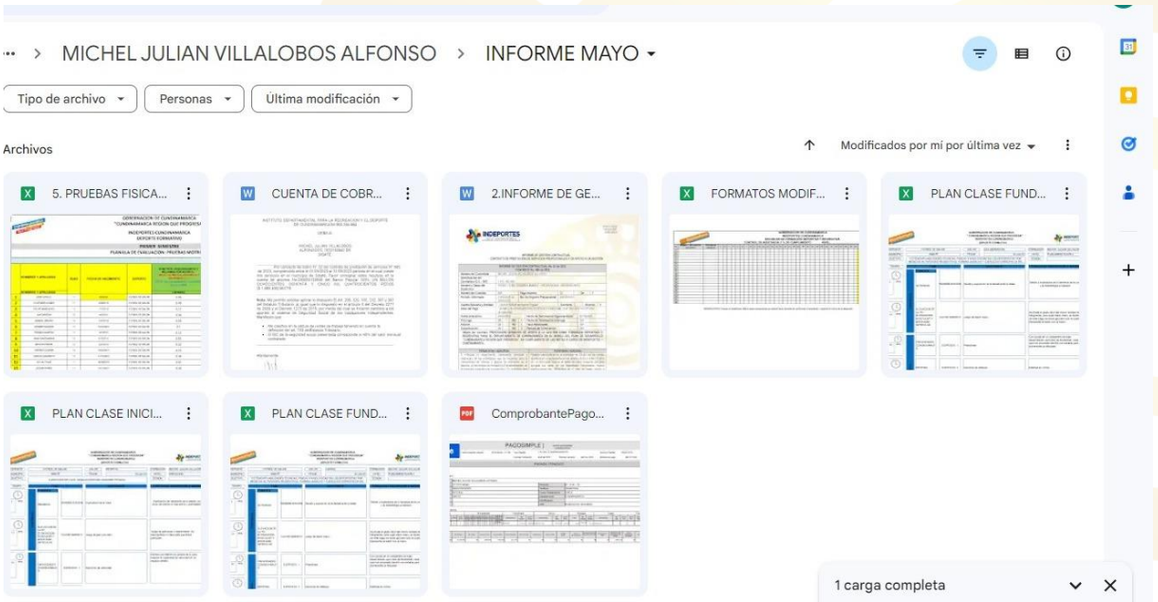
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	FELICIDAD	FORMADOR	MICHEL JULIAN VILLALOBOS
MUNICIPIO	SIBATÉ	FECHA	29-jun-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL DE SALON.			SESION	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
7 MIN.	FASE INICIAL	ACTIVIDAD	SENSIBILIZACION	Explicacion de la metodologia de la clase	Explicacion de la metodologia de la clase y la importancia de cada elemento técnico, valor, gesto…
13 MIN.	FASE INICIAL	ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR.	CALENTAMIENTO	Juego tradicional captura la bandera	Se divide el grupo en dos equipos con la misma cantidad de deportistas, cada uno tendrá su bandera y deberá evitar que el otro equipo la capture.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	EJERCICIO 1	Fuerza	Ejercicios de Fuerza tren inferior: sentadillas, skipping, mariposas, abdominales…
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASE-CONTROL	EJERCICIO 2	Pase-control	El reloj humano, en circulos va entregando el balón a una hora determinada y pasa a ocupar esa posicion.
25 MIN.	FASE CENTRAL	JUGADAS	EJERCICIO 3	Jugadas de cobros de penales, tiros de castigo, faltas …	Ejercicios de cobros de faltas, penales, tiros libres..
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego libre.	Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento y vuelta a la calma.	Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Llevar un dulce para compartir con un compañero.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 8
Pantallazo de la plataforma drive 2023



.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 9
Pantallazo planeación mensual mes de junio

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: JUNIO				MUNICIPIO:	SIBATÉ	
LUGAR: CIC PABLO NERUDA				HORARIO DE PRACTICA	MARTES Y JUEVES 2:00 PM A 4:00 PM INICIACION 4:00 A 6:00 PM FUNDAMENTACION 1 6:00 PM A 8:00 PM FUNDAMENTACION 2 SABADO 8:00 AM A 10:00 AM INICIACION 10:00 AM A 12:00 MD FUNDAMENTACION 1 12:00 PM A 2:00 PM FUNDAMENTACION 2	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION		X	
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X		
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD		X	
			FLEXIBILIDAD	X		
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X
			RECEPCION			
			CONTROL ORIENTADO			
			REMATE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	COBERTURA			
			INTERCEPTACION	X		
			REPLIEGUE		X	
			MARCAJE			X
			DESMARQUE DE RUPTURA			
			DESMARQUE DE APOYO			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: 

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 10 Formato test:

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION 1

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	DEIBY TORRES	7	12/04/2017	FUTBOL DE SALON	32	130	70		57
2	KENER CASTELLANOS	7	2/10/2017	FUTBOL DE SALON	30	127	69		56
3	JUAN GIRALDO	7	16/07/2016	FUTBOL DE SALON	29	127	69		58
4	ERICK ALVARADO	8	8/03/2017	FUTBOL DE SALON	29	128	69		67
5	JHON GUTIERREZ	8	7/11/2016	FUTBOL DE SALON	36	141	75		62
6	CAMILO GONZALEZ	7	21/12/2016	FUTBOL DE SALON	32	133	71		63
7	JOHAN PALACIOS	7	14/02/2015	FUTBOL DE SALON	27	125	65		70
8	DILAN CASTILLO	7	31/03/2016	FUTBOL DE SALON	31	131	67		63
9	ANGEL CORTES	7	5/08/2016	FUTBOL DE SALON	30	132	64		62
10	SANTIAGO ARENAS	8	25/01/2016	FUTBOL DE SALON	33	135	69		64
11	JUAN GARCIA	11	8/08/2014	FUTBOL DE SALON	38	133	73		62
12	DUVEIMER GOMEZ	11	26/04/2013	FUTBOL DE SALON	35	141	74		61
13	FELIPE MARENTES	13	7/11/2013	FUTBOL DE SALON	43	143	77		64
14	JUA GARZON	13	2/04/2013	FUTBOL DE SALON	44	143	74		66
15	SAMUEL MEDINA	13	27/07/2013	FUTBOL DE SALON	58	143	79		91
16	WILMER GARZON	13	30/12/2013	FUTBOL DE SALON	45	144	77		66
17	YEZMAN GARZON	11	1/05/2013	FUTBOL DE SALON	46	147	74		68
18	JUAN SANTAMARIA	12	13/09/2013	FUTBOL DE SALON	42	148	79		77
19	BRAYAN PARRA	12	31/03/2012	FUTBOL DE SALON	45	148	77		65
20	ANDRES CADENA	13	28/10/2014	FUTBOL DE SALON	48	150	77		62
21	CARLOS SAMIENTO	13	15/11/2012	FUTBOL DE SALON	49	148	78		71
22	JULIAN TIQUE	11	16708/2012	FUTBOL DE SALON	53	156	77		65
23	JEISON PARRA	11	10/10/2013	FUTBOL DE SALON	56	157	70		68
24	MARIO GARZON	12	1/08/2013	FUTBOL DE SALON	54	158	80		71
25	LUIS SANDOVAL	12	12/08/2013	FUTBOL DE SALON	57	162	76		66
26	THOMAS MESA	12	9/04/2012	FUTBOL DE SALON	59	163	82		65
27	ANDRES MEDINA	13	12/10/2011	FUTBOL DE SALON	63	162	77		74
28	CAMILO HERRERA	12	3/04/2011	FUTBOL DE SALON	67	163	86		72
29	LUIS MUNEVAR	11	19/11/2011	FUTBOL DE SALON	65	165	83		62
30	KEVIN GUAQUETA	11	12705/2012	FUTBOL DE SALON	69	168	85		78
31	KEINER GARZON	11	12708/2008	FUTBOL DE SALON	57	154	86		74
32	SANTIAGO RODRIUEZ	13	31/03/2009	FUTBOL DE SALON	54	146	66		75
33	DIEGO FONSECA	12	7/01/2009	FUTBOL DE SALON	61	157	67		75
34	DIDIER CARDENAS	12	14/09/2009	FUTBOL DE SALON	53	153	76		73
35	JULIAN DAZA	12	18702/2008	FUTBOL DE SALON	57	164	80		78
36	ALEJANDRO MENDEZ	14	26/08/2007	FUTBOL DE SALON	60	165	78		80
37	DANIEL TORRES	15	16/07/2009	FUTBOL DE SALON	63	154	80		84
38	DIEGO GARZON	15	29/11/2009	FUTBOL DE SALON	66	168	87		86
39	LUIS GARZON	15	8/05/2009	FUTBOL DE SALON	65	164	76		84
40	JOHAN GUTIERREZ	14	12/01/2008	FUTBOL DE SALON	57	162	85		85
41	JOGER BERNAL	15	24/04/2007	FUTBOL DE SALON	63	168	80		86
42	CAMILO HERNANDEZ	14	7/12/2009	FUTBOL DE SALON	75	168	76		89
43	WISMAN CAMARGO	15	27/04/2008	FUTBOL DE SALON	68	165	86		87
44	JOSE HERNANDEZ	14	19/09/2009	FUTBOL DE SALON	74	170	83		79
45	IAN RODRIGUEZ	15		FUTBOL DE SALON	67	165	82		84
MUNICIPIO EVALUADO:					**SIBATE**				
FORMADOR:					**MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO**				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

6 a 8 años:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	DEIBY TORRES	7	12/04/2017	FUTBOL DE SALON	3,17	3,17	139	140		140	7,2	7,3		7,3
2	KENER CASTELLANOS	7	2/10/2017	FUTBOL DE SALON	3,82	3,82	112	129		129	6,13	6,8		6,13
3	JUAN GIRALDO	7	16/07/2016	FUTBOL DE SALON	3,39	3,39	129	128		129	7	7,4		7,4
4	ERICK ALVARADO	8	8/03/2017	FUTBOL DE SALON	3,78	3,78	105	113		113	8,2	8,13		8,13
5	JHON GUTIERREZ	8	7/11/2016	FUTBOL DE SALON	3,33	3,33	119	136		136	7,4	6,9		7,4
6	CAMILO GONZALEZ	7	21/12/2016	FUTBOL DE SALON	3,36	3,36	120	134		134	6,16	7,5		7,5
7	JOHAN PALACIOS	7	14/02/2015	FUTBOL DE SALON	498	498	114	109		114	8,5	8		8,5
8	DILAN CASTILLO	7	31/03/2016	FUTBOL DE SALON	3,36	3,36	132	135		135	9,5	8		9,5
9	ANGEL CORTES	7	5/08/2016	FUTBOL DE SALON	4,34	4,34	113	124		124	7	8,5		8,5
10	SANTIAGO ARENAS	8	25/01/2016	FUTBOL DE SALON	3,23	3,23	127	130		130	9,5	8,15		9,5
	MUNICIPIO EVALUADO:			SIBATE										
	FORMADOR :			MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO										

9 a 12 años:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO 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
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JUAN GARCIA	11	9/09/2014	FUTBOL DE SALON	3,96	3,96	146	140		146	12	10		12	12,66	12,66
2	DUVEMER GOMEZ	11	29/04/2013	FUTBOL DE SALON	3,49	3,49	137	137		137	10	11		11	13,63	13,63
3	FELIPE MARENTES	13	7/11/2013	FUTBOL DE SALON	3,17	3,17	157	160		160	8	8		8	12,74	12,74
4	JUA GARZON	13	2/04/2013	FUTBOL DE SALON	3,34	3,34	145	147		147	13	12		13	13,62	13,62
5	SAMUEL MEDINA	13	27/07/2013	FUTBOL DE SALON	3,56	3,56	120	117		120	7	8		8	14,1	14,1
6	WILMER GARZON	13	30/12/2013	FUTBOL DE SALON	3,1	3,1	145	150		150	8	8		8	13,48	13,48
7	YEZNINI GARZON	11	1/05/2013	FUTBOL DE SALON	3,13	3,13	157	140		157	9	7		9	12,6	12,6
8	JUAN SANTAMARIA	12	13/06/2013	FUTBOL DE SALON	3,05	3,05	160	162		162	11	11		11	12,9	12,9
9	BRAYAN PARRA	12	31/03/2012	FUTBOL DE SALON	3,32	3,32	156	166		166	11	10		11	12,66	12,66
10	ANDRES CADENA	13	28/10/2014	FUTBOL DE SALON	3,23	3,23	173	176		176	13	10		13	12,75	12,75
11	CARLOS SAMENTO	13	15/11/2012	FUTBOL DE SALON	3,34	3,34	155	152		155	10	8		10	13,39	13,39
12	JULIAN TIQUE	11	16/08/2012	FUTBOL DE SALON	3,45	3,45	160	143		160	21	20		21	13,02	13,02
13	JEISON PARRA	11	10/10/2013	FUTBOL DE SALON	3,36	3,36	141	146		146	19	15		19	12,79	12,79
14	MARO GARZON	12	1/08/2013	FUTBOL DE SALON	3,26	3,26	147	151		151	12	10		12	13,18	13,18
15	LUIS SANDOVAL	12	12/08/2013	FUTBOL DE SALON	2,77	2,77	167	172		172	23	20		23	12,45	12,45
16	THOMAS MESA	12	9/04/2012	FUTBOL DE SALON	3,12	3,12	196	196		196	17	17		17	12,85	12,85
17	ANDRES MEDINA	13	12/10/2011	FUTBOL DE SALON	3,3	3,3	153	167		167	18	19		19	14,58	14,58
18	CAMILO HERRERA	12	3/04/2011	FUTBOL DE SALON	3,02	3,02	117	112		117	15	15		15	14,8	14,8
19	LUIS MUNEVAR	11	19/11/2011	FUTBOL DE SALON	3,26	3,26	182	187		187	21	20		21	11,72	11,72
20	KEVIN GUAQUETA	11	12/05/2012	FUTBOL DE SALON	3,24	3,24	171	162		171	22	23		23	12,39	12,39
21	KENER GARZON	11	12/08/2008	FUTBOL DE SALON	3,54	3,54	167	163		163	15	18		18	13,44	13,44
22	SANTIAGO RODRIUEZ	13	31/03/2009	FUTBOL DE SALON	3,67	3,67	165	154		165	22	23		23	13,43	13,43
23	DIEGO FONSECA	12	7/01/2009	FUTBOL DE SALON	3,43	3,43	155	160		160	12	15		15	13,23	13,23
24	DIDIER CARDENAS	12	14/06/2009	FUTBOL DE SALON	3,39	3,39	132	148		148	19	17		19	14,98	14,98
25	JULIAN DAZA	12	18/02/2008	FUTBOL DE SALON	3,78	3,78	176	180		180	21	23		23	12,97	12,97
	MUNICIPIO EVALUADO:			SIBATE												
	FORMADOR :			MICHEL JULIAN VILLALOBOS												

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ALEJANDRO MENDEZ	14	26/06/2007	FUTBOL DE SALON	3,54	3,54	146	140		146	51	57		57	12,66	12,66
2	DANIEL TORRES	15	16/07/2009	FUTBOL DE SALON	3,67	3,67	137	137		137	46	50		50	13,63	13,63
3	DIEGO GARZON	15	29/11/2009	FUTBOL DE SALON	3,43	3,43	157	160		160	35	42		42	12,74	12,74
4	LUIS GARZON	15	9/05/2008	FUTBOL DE SALON	3,39	3,39	145	147		147	37	42		42	13,62	13,62
5	JOHAN GUTIERREZ	14	12/01/2008	FUTBOL DE SALON	3,78	3,78	120	117		120	52	54		54	14,1	14,1
6	JOSE R BERNAL	15	24/04/2007	FUTBOL DE SALON	3,96	3,96	167	163		167	55	58		58	13,44	13,44
7	CAMILO HERNANDEZ	14	7/12/2008	FUTBOL DE SALON	3,49	3,49	165	154		165	45	49		49	13,43	13,43
8	WISMAN CAMARGO	15	27/04/2008	FUTBOL DE SALON	3,17	3,17	155	160		160	48	53		53	13,23	13,23
9	JOSE HERNANDEZ	14	19/06/2009	FUTBOL DE SALON	3,34	3,34	132	148		148	40	49		49	14,98	14,98
10				SIBATE												
11				MICHEL JULIAN VILLALOBOS												

Evidencias fotográficas de los test:



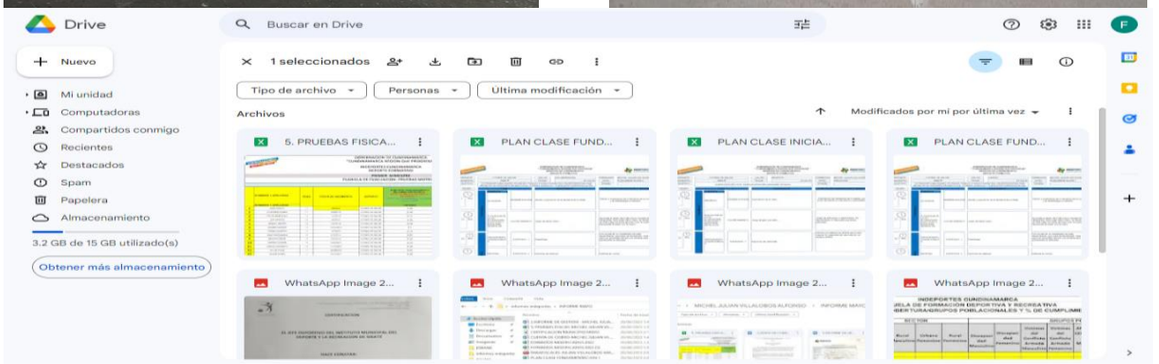












ANEXO 11
Certificación Municipal mayo

Instituto Municipal para Deporte y la Recreación de Sibaté
PBX: 725 1185
Email: indersibate@hotmail.com

CERTIFICACION

EL JEFE DEPORTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE SIBATÉ

HACE CONSTAR:

Que **MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No**. 1.072.192.840 de Sibate** presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO EN LA MODALIDAD DE futbol de salon**, durante el período comprendido entre el 01 de mayo del 2023 al 31 de mayo del 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 01 días del mes de junio del 2023

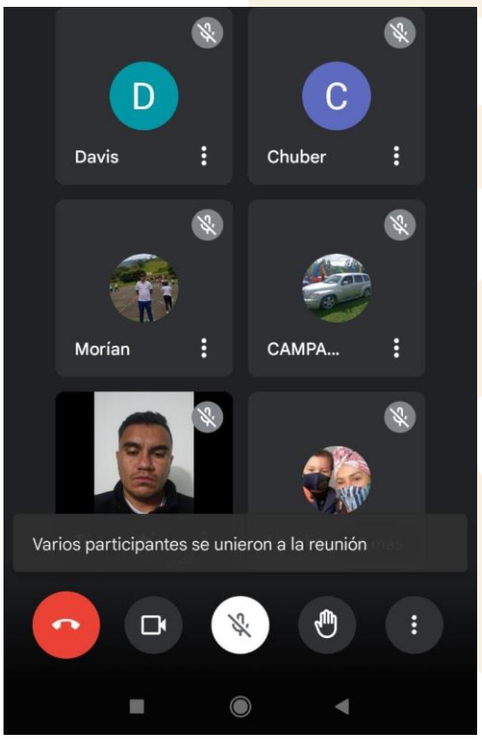
JORGE ENRIQUE USAQUEN SUAREZ
JEFE DEPORTIVO IMDERS

ANEXO 12
Cronograma de festivales deportivos



ANEXO 13
Reuniones y capacitaciones mes de mayo:

Reunión vuelta a Cundinamarca



Apoyo vuelta a Fusagasugá



Apoyo actividad adulto mayor



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 14
Imagen formato FUID.

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020 Versión: 1 Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

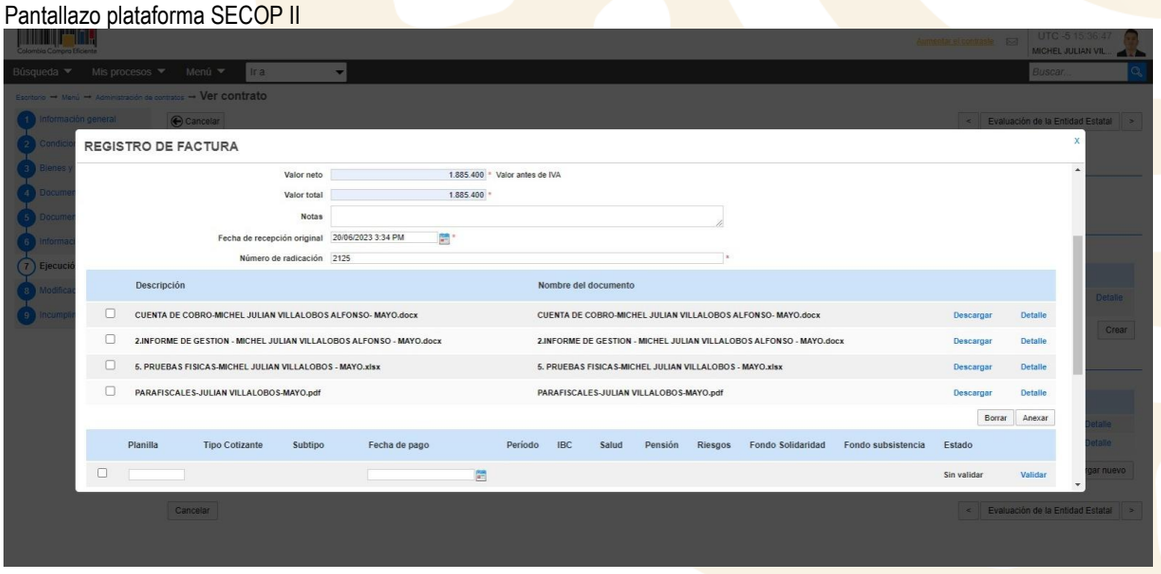
REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Número de transferencia			

Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo _____ Firma _____

Recibido por: _____ Cargo _____ Firma _____

ANEXO 15
Pantallazo plataforma SECOP II



ANEXO 16

Actualización de la documentación e informe del mes de mayo

