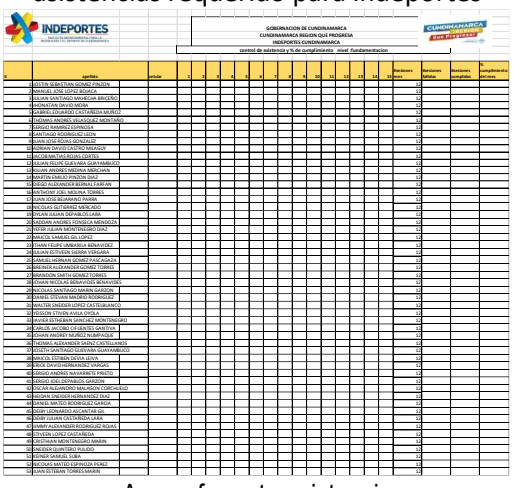
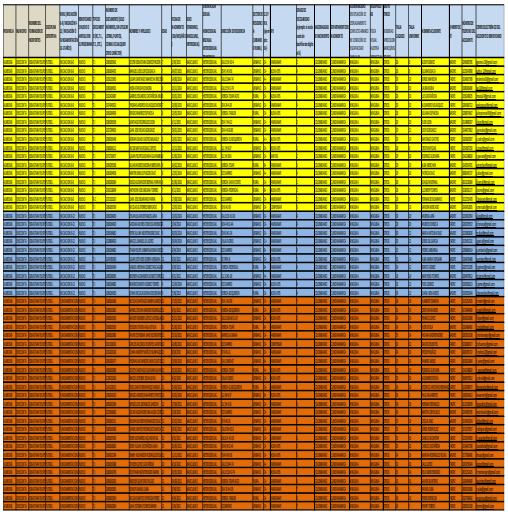
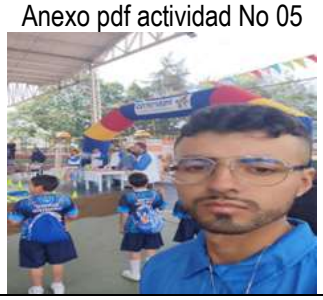
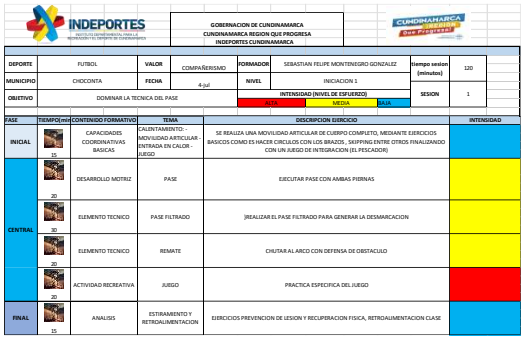
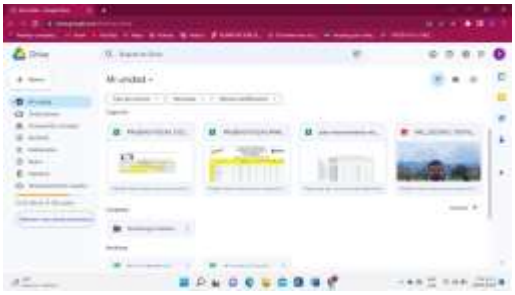
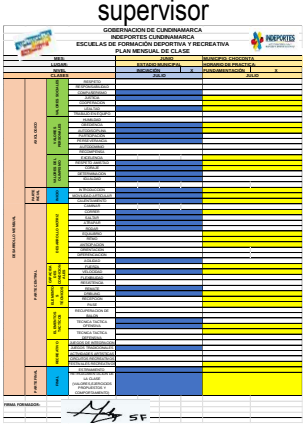
EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE JULIO – CTO 726 -2023			
Nombre del contratista	.SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ		
Número de identificación	1077150566	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/07/2023 30/07/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023001061

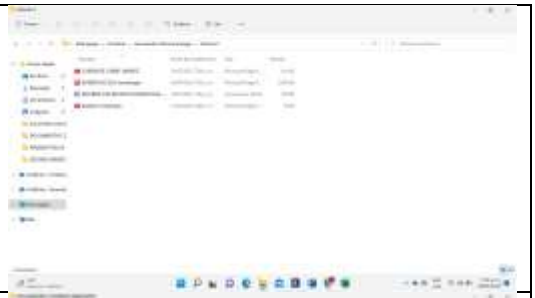
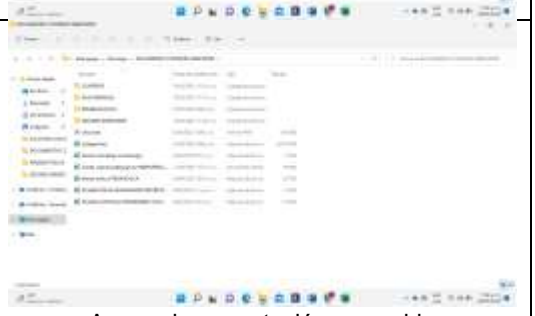
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Efectué la organización, planeación, dirección y realización de las actividades en el municipio de Chocontá  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA INDEPORTES CUNDINAMARCA CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES FECHA / DESCRIPCION ACTIVIDADES 5-jul: SE REALIZO REUNION DE FORMADORES DE VILLAPINZON Y CHOCONTA 5-jul: SE REALIZO REUNION VIRTUAL PARA LA ORGANIZACIÓN DE LA ENTREGA DE LOS UNIFORMES 11-jul: SE REALIZO LA ENTREGA DE LOS UNIFORMES A TODOS LOS NIÑOS DE INDEPORTES EN EL MUNICIPIO DE CHOCONTA 28-jul: SE REALIZO LA REUNION CON TODOS LOS FORMADORES EN EL MUNICIPIO DE MACHETA DONDE SE TRATARON LOS TEMAS A REALIAR PARA EL SIGUIENTE MES Anexo actividades realizadas durante el mes
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 .	Realice el respectivo formato de asistencias requerido para indeportes  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA INDEPORTES CUNDINAMARCA control de asistencia y % de cumplimiento nivel :fundamentacion Anexo formato asistencia
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	Presente ante el supervisor el plan pedagógico, malla curricular y horario realizado para el deporte de futbol en el municipio de Chocontá

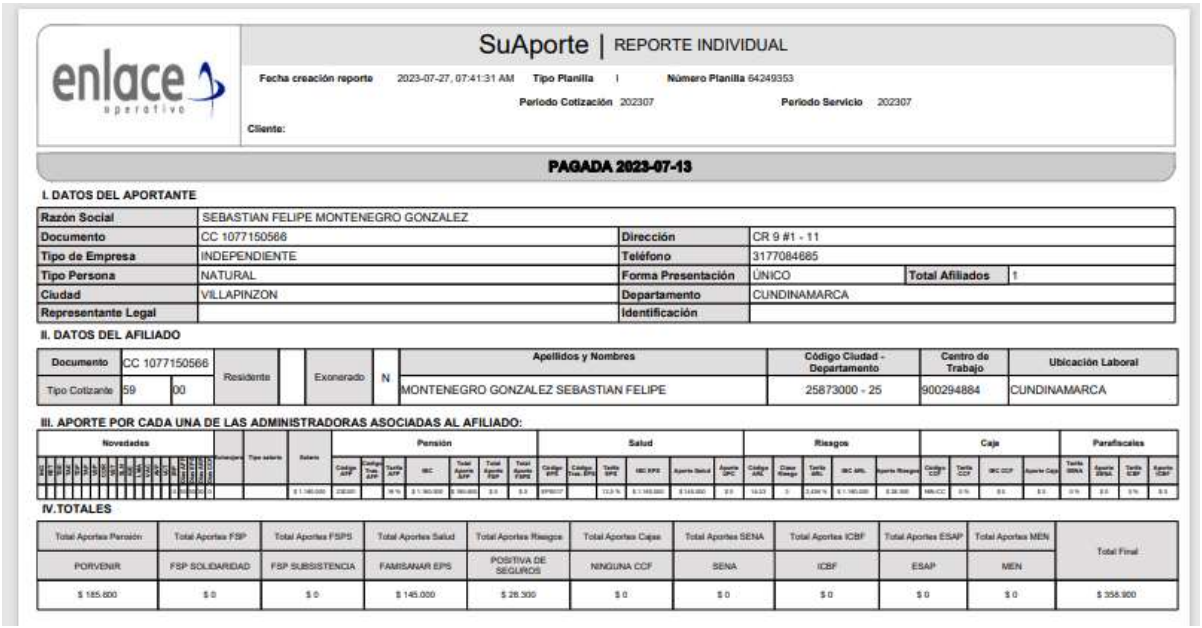
Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 Anexo plan pedagógico, malla pedagógica y horario
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 04 
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Se logro la cobertura mínima requerida por el programa de futbol en el municipio de Chocontá  Anexo cobertura
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Anexo pdf actividad No 05 

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.	Realice las sesiones de clases propuestas para este mes en el estadio municipal de Chocontá Anexo sesiones  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE: FUTBOL — VALOR: COMPAÑERISMO — FORMADOR: SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ — Tiempo sesion (minutos): 120 MUNICIPIO: CHOCONTA — FECHA: 4-jul — NIVEL: INICIACION 1 — SESION: 1 OBJETIVO: DOMINAR LA TECNICA DEL PASE — INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO): ALTA / MEDIA / BAJA FASE | TIEMPO(min) | CONTENIDO FORMATIVO | TEMA | DESCRIPCION EJERCICIO | INTENSIDAD INICIAL | 15 | CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS | CALENTAMIENTO - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO | SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION (EL PESCADOR) CENTRAL | 20 | DESARROLLO MOTRIZ | PASE | EJECUTAR PASE CON AMBAS PIERNAS CENTRAL | 30 | ELEMENTO TECNICO | PASE FILTRADO | REALIZAR EL PASE FILTRADO PARA GENERAR LA DESMARCACION CENTRAL | 20 | ELEMENTO TECNICO | REMATE | CHUTAR AL ARCO CON DEFENSA DE OBSTACULO CENTRAL | 20 | ACTIVIDAD RECREATIVA | JUEGO | PRACTICA ESPECIFICA DEL JUEGO FINAL | 15 | ANALISIS | ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION | EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE
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.	Subí la planeación correspondiente a la plataforma indicada por indeportes Cundinamarca  Anexo planeación
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.	Presenté la planeación de las sesiones al supervisor  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE Anexo plan mensual
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	A la espera de la segunda jornada de test

cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Anexo pdf actividad No 010 
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	ACTIVIDAD PENDIENTE 
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anex actividades realizadas 
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.	Anexo pdf actividad No 13 
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	Anexo pantallazo documentos cargados

por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	 Anexo documentación requerida

17. Anexo soporte planilla salud , pensión y seguro



enlace operativo

SuAporte | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2023-07-27, 07:41:31 AM **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 64249353

Periodo Cotización 202307 **Periodo Servicio** 202307

Cliente:

PAGADA 2023-07-13

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ				
Documento	CC 1077150566	**Dirección**	CR 9 #1 - 11		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3177084685		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	VILLAPINZON	**Departamento**	CUNDINAMARCA		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 1077150566	Residente		Exonerado	N	Apellidos y Nombres	Código Ciudad - Departamento	Centro de Trabajo	Ubicación Laboral
Tipo Cotizante	59	00				MONTENEGRO GONZALEZ SEBASTIAN FELIPE	25873000 - 25	900294884	CUNDINAMARCA

III. APORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

Novedades			Pensión					Salud					Riesgos				Caja				Parafiscales			
		$ 1.160.000			16 %	$ 1.160.000	$ 185.600	$ 0	$ 0			12,5 %	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 0	14,03	1	4,694 %	$ 1.160.000	$ 28.300	MIN CCF	4 %	$ 0	$ 0				

IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
PORVENIR	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	FAMISANAR EPS	POSITIVA DE SEGUROS	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 185.600	$ 0	$ 0	$ 145.000	$ 28.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900

OBLIGACION 1 PDF ANEXO NO

##########

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

FECHA	DESCRIPCION ACTIVIDADES
5-jul	SE REALIZO REUNION DE FORMADORES DE VILLAPINZON Y CHOCONTA
5-jul	SE REALIZO REUNION VIRTUAL PARA LA ORGANIZACIÓN DE LA ENTREGA DE LOS UNIFORMES
11-jul	SE REALIZO LA ENTREGA DE LOS UNIFORMES A TODOS LOS NIÑOS DE INDEPORTES EN EL MUNICIPIO DE CHOCONTA
28-jul	SE REALIZO LA REUNION CON TODOS LOS FORMADORES EN EL MUNICIPIO DE MACHETA DONDE SE TRATARON LOS TEMAS A REALIAR PARA EL SIGUIENTE MES

OBLIGACION 2 PDF ANEXO NO 02



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
control de asistencia y % de cumplimiento nivel :fundamentacion



#	apellido	celular	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	#sesiones mes	#sesiones fallidas	#sesiones cumplidas	% cumplimiento del mes
1	JOSTIN SEBASTIAN GOMEZ PINZON																	12			
2	MANUEL JOSE LOPEZ BOJACA																	12			
3	JULIAN SANTIAGO MAHECHA BRICEÑO																	12			
4	JHONATAN DAVID MORA																	12			
5	GABRIEL EDUARDO CASTAÑEDA MUÑOZ																	12			
6	THOMAS ANDRES VELASQUEZ MONTAÑO																	12			
7	SERGIO RAMIREZ ESPINOSA																	12			
8	SANTIAGO RODRIGUEZ LEON																	12			
9	JUAN JOSE ROJAS GONZALEZ																	12			
10	ADRIAN DAVID CASTRO MILAGUY																	12			
11	JACOB MATIAS ROJAS CORTES																	12			
12	JULIAN FELIPE GUEVARA GUAYAMBUCO																	12			
13	KILIAN ANDRES MEDINA MERCHAN																	12			
14	MARTIN EMILIO PINZON DIAZ																	12			
15	DIEGO ALEXANDER BERNAL FARFAN																	12			
16	ANTHONY JOEL MOLINA TORRES																	12			
17	JUAN JOSE BEJARANO PARRA																	12			
18	NICOLAS GUTIERREZ MERCADO																	12			
19	DYLAN JULIAN DEPABLOS LARA																	12			
20	SADDAN ANDRES FONSECA MENDOZA																	12			
21	YEFER JULIAN MONTENEGRO DIAZ																	12			
22	MAICOL SAMUEL GIL LOPEZ																	12			
23	ITHAN FELIPE UMBARILA BENAVIDEZ																	12			
24	JULIAN ESTIVEEN SIERRA VERGARA																	12			
25	SAMUEL HERNAN GOMEZ PASCAGAZA																	12			
26	BREINER ALEXANDER GOMEZ TORRES																	12			
27	BRANDON SMITH GOMEZ TORRES																	12			
28	JOHAN NICOLAS BENAVIDES BENAVIDES																	12			
29	NICOLAS SANTIAGO MARIN GARZON																	12			
30	DANIEL STEVAN MADRID RODRIGUEZ																	12			
31	WALTER SNEIDER LOPEZ CASTELBLANCO																	12			
32	YEISSON STIVEN AVILA OYOLA																	12			
33	JAVIER ESTHEBAN SANCHEZ MONTENEGRO																	12			
34	CARLOS JACOBO CIFUENTES GANTIVA																	12			
35	JOHAN ANDREY MUÑOZ NUMPAQUE																	12			
36	THOMAS ALEXANDER SAENZ CASTELLANOS																	12			
37	JOSETH SANTIAGO GUEVARA GUAYAMBUCO																	12			
38	MAICOL ESTIBEN DEVIA LEIVA																	12			
39	ERICK DAVID HERNANDEZ VARGAS																	12			
40	SERGIO ANDRES NAVARRETE PRIETO																	12			
41	SERGIO JOEL DEPABLOS GARZON																	12			
42	OSCAR ALEJANDRO MALAGON CORCHUELO																	12			
43	HEIDAN SNEIDER HERNANDEZ DIAZ																	12			
44	DANIEL MATEO RODRIGUEZ GARCIA																	12			
45	DEIBY LEONARDO ASCANTAR GIL																	12			
46	DEIBY JULIAN CASTAÑEDA LARA																	12			
47	JIMMY ALEXANDER RODRIGUEZ ROJAS																	12			
48	STIVEEN LOPEZ CASTAÑEDA																	12			
49	CRISTHIAN MONTENEGRO MARIN																	12			
50	SNEIDER QUINTERO PULIDO																	12			
51	KEINER SAMUEL SUBA																	12			
52	NICOLAS MATEO ESPINOZA PEREZ																	12			
53	JUAN ESTEBAN TORRES MARIN																	12			

OBLIGACION 3 PDF ANEXO NO 03

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

FUTBOL

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

1. INTRODUCCION

El deporte a través del tiempo se ha desarrollado como un mecanismo y herramienta para la unión de la comunidad y la juventud, fortaleciendo los valores por medio de campañas y escuelas deportivas con diferentes deportes, en este caso el deporte del futbol es usado como mecanismo para la recreación de los jóvenes y niños, dando un espacio para trabajar en si mismos desarrollando habilidades motrices y despertando el gusto por el deporte y la actividad.

En el municipio de Chocontá se creo la escuela de formación de futbol para niños y jóvenes para que en diferentes días de la semana puedan compartir un espacio diferente deportivo y recreacional fomentando el futbol como deporte de unión y amistad entre los niños y jóvenes de Chocontá.

Se tiene una meta y una visión para la escuela de formación deportiva de futbol, donde se plantea sembrar los valores y los fundamentos técnicos básicos para poder practicar el deporte de manera correcta haciéndolo atractivo para los niños y jóvenes del municipio de Chocontá incentivándolos para que estas escuelas sean aun mas grandes haciendo de su base un concreto solido para las futuras generaciones demostrando el valor del deporte y el respeto que se debe tener para brindar un servicio de calidad y sustancia para que cada niño y joven tenga la oportunidad de destacarse deportivamente en los diferentes espacios deportivos.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquelque 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 unaactitud 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“.

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

El futbol siendo un deporte que tiene mas de 100 años practicándose gracias a los ingleses, recibe una gran acogida en la comunidad de todas las edades debido a su facilidad de juego donde no es necesaria la exclusividad de materiales sino que con un solo balón esférico se puede practicar este deporte.

Por ser un deporte de conjunto, tiene una gran ventaja y es que el futbol puede abarcar gran cantidad de jóvenes para que practiquen, compartan, aprendan y se diviertan que es lo mas importante. Además de que en las escuelas deportivas y en este plan pedagógico podemos enseñarles varios valores como la responsabilidad, y la disciplina que es tan necesaria para llegar al éxito en cualquier campo de la vida.

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.

Un 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

Enseñar y perfeccionar cada habilidad básica motriz en los niños y jóvenes de acuerdo a los movimientos técnicos del futbol.

Los Objetivos específicos: Incentivar en los niños y jóvenes los diferentes valores para su formación como persona, manteniendo siempre el respeto, la responsabilidad y disciplina.

Participar en los diferentes encuentros deportivos ya sea en festivales o partidos amistosos para la formación deportiva de cada niño y joven en la escuela de formación.

Realizar test o pruebas físicas a los niños y jóvenes para el registro puntual de su rendimiento

Fomentar los valores en cada alumno para su formación como persona

Agrupar a los padres de familia para mejorar la unión entre padre e hijo por medio del deporte

adecuar charlas de una correcta alimentación saludable para el desarrollo optimo de cada deportista

cultivar la dedicación y pasión por la actividad física y el deporte.

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
- En la escuela de formación deportiva de futbol tiene el proyecto y la visión de generar espacios que brinden la oportunidad de compartir un momento deportivo en el futbol, donde los niños y jóvenes podrán participar siendo deportistas de futbol en esta escuela de formación.

El proyecto va dirigido a la comunidad del municipio de Chocontá, que contara con distintos niveles y categorías de 6 a 17 años de edad, dando como información que las categorías del nivel de iniciación son de 6 a 8 , 9 a 12 y 13 a 17 años de edad también así esta el otro nivel denominado fundamentación con edades de 7 a 9, 10 a 12 y 13 a 17 años de edad.

El espacio brindado será en la cancha olímpica de Chocontá el cual se practicara las sesiones de trabajo, donde se cuenta con el apoyo del municipio para materiales de trabajo como balones, platillos, conos entre otros.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El futbol creado por los ingleses en el siglo XIX tuvo gran impacto desde sus inicios posicionándose ahora como uno de los deportes mas importantes y atractivos del mundo deportivo, este deporte se juega con 22 jugadores en el campo 11 jugadores de un equipo y 11 jugadores del otro equipo con el objetivo de marcar un gol mas que el contrincante en un arco posicionado en el campo del rival.

El futbol se juega particularmente con los pies pero también puede jugarse con cualquier parte del cuerpo excepto las extremidades de los brazos ya que estaría prohíbo únicamente el portero es quien tiene permitido coger el balón con las manos.

Este deporte se expandió tanto que solo bastaron algunos años para formar clubes de futbol y mas tarde el primer mundial de futbol realizado en Uruguay en el año 1930 donde participaron 13 países, desde aquel año se ha venido celebrando el mundial cada cuatro años.

A lo largo del tiempo el balón esférico a dejado innumerables recuerdos históricos de trofeos importantes y personas que mucha gente admira hoy en día.

El campo o terreno de juego del futbol tiene medidas de largo entre 90 a 120 m x 45 a 90 m de ancho dependiendo del lugar donde se juegue y el campeonato que se juegue. (Teoldo et al., n.d.)



Jueces

En el futbol hay 4 jueces encargados de que se cumplan las reglas del juego sin embargo en muchas ligas ya se usa el VAR es un stand de jueces que vía tecnológica vigilan que las normas se cumplan.

indumentaria

La indumentaria consta de guayos medias largas pantaloneta camiseta y guantes para los porteros. Sin embargo también se usa unas canilleras para medida de seguridad en las espinillas el cual evita que el impacto de las patadas sea aun mayor.(Rivas Borbón et al., 2013)

En el campo de juego debe tener dos arcos dos áreas y demarcaciones de los limites del campo así también un balón de futbol.

Los balones también tiene algunas dimensiones ya sea la categoría de los deportistas ya que el futbol se practica desde edades muy tempranas.

Reglas

Un partido de futbol, tiene una duración total de 90 minutos el cual se divide en dos partes de 45 minutos, en encuentros de eliminación por algún campeonato estos partidos al estar en marcador igualado al finalizar los 90 minuto se dan dos tiempos mas de 15 minutos cada uno si persiste la igualdad se da una tanda de penaltis hasta que un equipo sea el vencedor.

Durante el juego cada equipo tiene la posibilidad de realizar de 3 a 5 cambios según la organización lo permita.

Faltas

Existen faltas que se sancionan con dos tipos de tarjetas la tarjeta amarilla es para las acciones de choque o llamado de atención por alguna medida antirreglamentaria y la tarjeta roja es una penalización el cual el jugador queda expulsado del partido así también obtener dos tarjetas amarillas da por resultado la obtención de una tarjeta roja y expulsión del jugador.

.

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

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

Los niveles de formación de acuerdo a la escuela de formación de futbol tiene algunos presentes para determinar en que nivel y categoría clasificaría los niños y jóvenes puesto que el rango de edades para poder estar en la escuela de formación de futbol de Chocontá es de 6 a 17 años de edad sin embargo los niños que son nuevos o están empezando a entrenar con el club se deben agrupar el nivel de iniciación el cual tiene tres categorías según su edad i1 de 6 a 8 años i 2 de 9 a 12 años e i3 de 13 a 17 años de edad.
Así mismo el otro nivel se denomina fundamentación es el nivel donde cierta población de deportistas mas experimentados participan para hacer del deporte también un estilo de vida donde aquel jugador talentoso puede tener grandes oportunidades a lo largo del proceso en la fundamentación aquí también se cuenta con tres categorías pero esta inicia desde los 7 años hasta los 17 años de edad.

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	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)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3
				Asistida	I1- I2-I3
				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- I2
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
			VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	

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

LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	COMPONENTES VOLITIVO	Igualdad	
				Autoconfianza*	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	
				Trabajo en equipo*	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Atención y concentración*	F2-F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini deportes		I1-I2-I3
			Deporte Especifico		I3

(Flores & Supe, n.d.)

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOSDE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón.	I1- I2-I3 F1
				Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1- I2-I3 F1
				Exploración zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, y taco.	I1- I2-I3 F1-f2
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- I2-I3 F1-f2-f3
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-I3 F1-f2-f3
				Pases según: potencia (distancia), intención (alpie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3 F1-f2
				Utilización del balón en conducción, dribling (con ysin obstáculos).	I1- I2-I3 F1-f2-f3
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I2-I3
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zonade golpe a balón.	I1- I2-I3 F1-f2

				Tipos de remates: ras depiso, media altura y elevados).	I2-I3 F1-f2-f3
				Tiro a Puerta	I1- I2-I3 F1-f2-f3
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I2-I3 F2-f3
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-I3 F1-f2
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	I1- I2-I3 F1-f2-f3
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad ysuperioridad numérica.	
				enfrentamientos1 vs. 1.	
				desmarcase; manejo del tiempo espacio	
				Circulación posicional en el campo de juego	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transicion o de presión).	
		FUNDAMENTOSDE DEFENSA	INDIVIDUAL	Técnica de salto corriendo y en posición prevención de lesiones	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
				postura corporal frente alduelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vistael balón y sin perder el desplazamiento	
				Marcación de zona y personal	

8. METODOLOGIA

Fundamentos principales para trabajar con los niños y jóvenes en el futbol es la enseñanza de la esencia que tiene el deporte del futbol de una manera global teniendo como base el lenguaje expresivo ya que como inicio de las sesiones de entrenamiento los valores deben estar presentes desde el

principio para poder llevar un trabajo de agrado para ellos y para uno de formador. Con base en esto se llevaran sesiones con la finalidad de trabajar en la enseñanza de las habilidades básicas motrices en las categorías de iniciación puesto que la semilla del deporte con lleva trabajos de fuerza de velocidad de resistencia flexibilidad y así también trabajando y enseñando las capacidades coordinativas para un eficaz desarrollo motoro de los niños y jóvenes.

Pasando a la reglamentación del deporte su indumentaria puesto que para poder entrenar se debe tener los elementos base guayos camiseta pantaloneta para poder entrenar así también elementos de seguridad que son las canilleras evitando siempre las lesiones por algún golpe o movimiento, los trabajos de las reglas se darán sesión a sesión en base a como se desarrolle el juego puesto que mucha información en un solo día jamás será retenido por los deportistas.

Trabajos de acuerdo a su rendimiento físico, puesto que al inicio se debe tener un registro de tu estado físico dado por test o pruebas el cual permite evaluar al deportista en como se encuentra según su rendimiento y a través de eso realizar un acondicionamiento para un correcto trabajo evitando lesiones y sobre entrenamientos puesto que cada persona tiene un ritmo diferente.

Al realizar esto los fundamentos técnicos como son el ejecutar un pase el recepcionar el balo y así mismo driblar y efectuar el remate al arco se debe trabajar con ejercicios base el cual el deportista se va familiarizando con el entorno es decir las dimensiones del campo y su superficie además de llevar una percepción del tacto con el balón puesto que en primera intención es saber dominar la esférica.

Analizando datos de cada jugador se determina posición y rol de cada niño y joven dentro del campo de juego ya que el futbol consta de 11 jugadores y diferentes posiciones y roles de trabajo así que en la iniciación se dará conocimiento base y general de aquellos roles que se deben cumplir y realizar según la posición de la cual se esta trabajando para ponerlo a prueba y permitirle estar en el nivel de fundamentación.

En la fundamentación se perfeccionara los trabajos motores coordinativos y condicionales explotando al máximo estas habilidades para su desempeño como futbolista, trabajando la confianza en si mismo, el liderazgo y por supuesto borrando el temor a equivocarse ya que muchas ocasiones no hacen algo por creer que no lo van a lograr, primera base trabajo motivacional y disciplina.

El trabajo técnico y táctico se llevaran de la mano con ejercicios de situación real en el campo de juego transiciones de ataque a defensa y defensa a ataque, sacando provecho de como ejecutar un pase raso o elevado dando así la posibilidad de recepcionar y controlar el balón , el driblin será de los trabajos mas detallados puesto que el defender con el balón es una cualidad que todos deberían tener así también su rendimiento físico con circuitos de evaluación en donde se vera el progreso y rendimiento de cada jugador ya que el futbol consta de 90 minutos, el compañerismo debe ser clave en las sesiones de entrenamiento el buen dialogo y la oportunidad de opinar frente a las situaciones ya que se abre un espacio en el cual se denomina la autoevaluación y el desarrollo para compartir cada detalle de cada entreno y encuentro que se tenga con cada categoría de formación.

. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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 del cuerpo, 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 suaporte 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 sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya 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.

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 tenemos acerca 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.

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.

(Aquí debe señalar cual y como va aplicar la evaluación al grupo de formación deportiva).

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

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

s, E., & Supe, J. (n.d.). Perfeccionamiento Técnico-Táctico y Organización Futbolística . *Director*.

Borbón, O., Sánchez Alvarado, E., Rivas Borbón, O. M. U. N. de C. R., & Sánchez Alvarado, E. U. N. (2013). Guía Didáctica del Curso: Táctica y Estrategia en Futbol. *MHSALUD: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, *10*(1), 1–116.

o, I. C., Manuel, J., Greco, J. P., & Mesquita, I. (n.d.). *Principios tácticos del fútbol: conceptos y aplicaciones*.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE/MODALIDAD	FUTBOL
MUNICIPIO	CHOCONTA
NOMBRE DEL FORMADOR	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ

HORARIO	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO		**i 1**	**i1**	**i 1**				
3pm-4:15pm	SEDE DE TRABAJO		estadio municipal	estadio municipal	estadio municipal				
	GRUPO		**i 2**	**i 2**	**i 2**				
4:15pm-5pm	SEDE DE TRABAJO		estadio municipal	estadio municipal	estadio municipal				
	GRUPO		**f 2**	**f 2**	**f 2**				
5PM-6:30PM	SEDE DE TRABAJO		estadio municipal	estadio municipal	estadio municipal				
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

"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 BASICAS	CAMINAR	DEZPLAZA EL CUERPO CON UNA POSTURA CORPORAL CORRECTA
						CORRER	DEZPLAZAMIENTO DEL CUERPO CON UNA BUENA POSTURA DEL CUERPO
						SALTAR	EJECUTA EL SALTO CON UNA BIOMECANICA PERFECTA EVITANDO LAS LESIONES POR IMPACTO
						ATRAPAR	OBTIENE LA COORDINACION DE RECEPCIONAR EL BALON AL MOMENTO EXACTO Y PRECISO
						RODAR	EJECUTA UN BOTE MANTENIENDO LA ESTABILIDAD Y EL ESPACIO JUNTO AL EQUILIBRIO POSICIONAL
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	MANTENERSE EN UNA POSTURA LINEAL FRENTE A DIFERENTES OBSTACULOS
						RITMO	COORDINA LOS MOVIMIENTOS DE ACUERDO A COMO LAS ACCIONES CAMBIAN UNA TRAS DE OTRA
						ANTICIPACION	EJECUTA LA PREDICCION DEL MOVIMIENTO PARA SU CORRECTA REALIZACION DEL MOVIMIENTO SEGÚN EL ESPACIO Y TIEMPO DE LA SITUACION
						ORIENTACION	UBICARSE DE MANERA CORRECTA FRENTE A LAS SITUACION TENIENDO EN MENTE LAS DIMENSIONES DEL ESPACIO
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO
				6		AGILIDAD	MEJORA LA VELOCIDAD DE MOVIMIENTO EN ESPACIOS REDUCIDOS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	MANTIENE LA FUERZA DURANTE UN TIEMPO RPOLONGADO
						FUERZA EXPLOSIVA	ACTIVA AL 100% LA FUERZA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						FUERZA HIPERTROFIA	TIENE LA CAPACIDAD DE MANTENER UN ESFUERZO DURANTE VARIAS REPETICIONES PARA EL AUMENTO Y FORTALECIMIENTO DE LAS FIBRAS MUSCULARES
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EFECTUA LA CAPACIDAD DE MANTENER EL RITMO DURANTE UN TIEMPO PROLONGADO
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD MAXIMA	LLEGA A SU VELOCIDAD MAXIMA DURANTE CIERTA DISTANCIA DE RECORRIDO
						ACELERACION	TIENE LA CAPACIDAD DE EJECUTAR LOS MOVIMIENTOS CON MAYOR RAPIDEZ
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LLEGA A RANGOS DE FLEXIBILIDAD POR SI MISMO CON LA EJECUCION DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
						ASISTIDA	SOBRE PASAR AQUELLOS RANGO DE MOVIMIENTO CON LA AYUDA DE UN COMPAÑERO PARA MEJORAR Y EVOLUCIONAL AQUELLOS RANGOS DE MOVIMIENTO
		TECNICO	DESTREZAS	1	REMATE	REMATE CON BORDE INTERNO , EXTERNO Y EMPEINE	EJECUTA REMATES AL ARCO CON PORTERO Y SIN EL, PARA ACONDICIONAR A LOS DEPORTISTAS DE DICHO MOVIMIENTO DE REMATE
						REMATE DE CABEZA	REALIZA REMATE DE CABEZA DIRIGIDO AL ARCO
						REMATE DE VOLEA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON EL GESTO DE VOLEA
						EJECUCION DE TIROS DE FALTA	LOGRA LA EJECUCION DE TIROS PENAL Y TIROS LIBRE
						REMATE A LARGA DISTANCIA	EJECUTA TIROS DE FUERA DEL AREA CON EL OBJETIVO DE MARCAR GOL
				2	DRIBLING	DRIBLAR CON BORDE INTERNO Y EXTERNO	DOMINA EL BALON CON LOS DIFERENTES BORDES DEL PIE
						DRIBLAR CON AMBAS PIERNAS	LOGRA DOMINAR EL BALON CON AMBAS PIERNAS PARA LA PERFECCION DEL MANEJO
						DRIBLAR EN CIRCUITO	SUPERA EL CIRCUITO CON EFICACIA SIN PERDER EL CONTROL SOBRE EL BALON
						ENFRENTAMIENTOS 1 VS 1	SUPERA LOS DUELOS CONTRA OTROS COMPAÑEROS
						PROTECCION DEL BALON	MANTIENE LA POSESION DEL BALON LAS HABILIDADES DEL DRIBLE
				3	RECEPCION	CONTROL CON BORDE INTERNO Y EXTERNO	RECEPCIONA EL BALON CON LAS DIFERENTES BORDES DEL PIE
						CONTROL DIRIGIDO	DIRIGE EL BALON HACIA DONDE SE DISPONE EL JUEGO MANTENIENDO LA POSESION DEL BALON
						CONTROL CON PECHO, CABEZA Y MUSLO	CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO PERMITIDAS EN EL FUTBOL
						CONTROL CON MARCAJE	MANTIENE LA POSESION DEL BALON CON UN MARCAJE PERSONAL
						CONTROL A UN TOQUE	LOGRA EJECUTAR DOS ACCIONES CON UN SOLO TOQUE CONTRO Y PASE
				4	PASE	PASES CORTOS Y LARGOS	LLEGA EL BALON HACIA SU OBJETIVO DESDE DIFERENTES DISTANCIAS
						PASES EN MOVIMIENTO	MANTIENE EL CONTROL OBRE EL BALO YA SEA EN MOVIMIENTO PARA LLEGAR A SU OBJETIVO
						PASES CON LAS DIFERENTES ZONAS DE CONTACTO	PASA CON LAS DIFERENTES ZONAS DE CONTACTO YA SEA CON LOS PIES CON LA CABEA CON EL PECHO CON LA RODILLA
						PASES RAZOS Y ELEVADOS	DIFERENCIA Y EJECUTA LOS TIROS A RAS DE PISO Y ELEVADO DEPENDIENDO LA SITUACION Y LA DISTANCIA DEL OBJETIVO
						CENTROS	REALIZAR PASES AL CENTRO DEL AREA DE CARA AL ARCO PARA ABARCAR SITUACIONES DE GOL
				5	RECUPERACION DEL BALON	POSICION DEFENSIVA	MANTIENE UNA POSTURA CORRECTA ALIENANDOSE CON EL ARCO A DEFENSER Y EL OPONENTE
						TECNICA DEL ROBO DE BALON	EJECUTA EL ROBO DE BALON EN EL MOMENTO PRECISO SIN GENERAR UNA FALTA
						ENFRENTAMIENTOS 1 VS 1	DUELOS DE JUEGO DE UNO VS UNO PARA ROBAR EL BALON
						BARRIDA	EJECUTA LA BARRIDA CON UNA CORRECTA BIOMECANICA DE MOVIMIENTO SIN LESIONAR AL RIVAL NI COMETER INFRACCION
						SALTO DEFENSIVO	EJECUTAR EL SALTO DEFENSIVO Y DE POSICION SIN PERDER LA ESTABILIDAD QUE SE POSEE EN EL AIRE MANTENIENDO SU ESPACIO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	CONOCE EL ORIGEN DEL FUTBOL , CON QUE JUGABAN Y COMO FUE EVOLUCIONANDO LAS REGLAS Y EL BALON DE CADA AÑO HASTA EL PRESENTE
						TORNEOS IMPORTANTES	IDENTIFICA LOS LUGARES Y QUE TROFEOS SE CELEBRAN EN CADA REGION
						EQUIPOS RELEVANTES	IDENTIFICA AQUELLOS EQUIPOS IMPORTANTES QUE AMRCARON LA HITORIA DEL FUTBOL
						JUGADORES RELEVANTES	RECONOCEN JUGADORES CELEBRES DEL DEPORTE DEL FUTBOL SUS ROLES DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO Y POR QUE SIN TAN ADMIRADOS
				2	REGLAMENTACION	TIEMPO DE JUEGO	IDENTIFICA LA DURACION TOTAL DEL JUEGO Y SUS SITUACIONES QUE PUEDEN PRESENTARE COMO AFECTA AL TIEMPO EN SU TOTALIDAD
						INDUMENTARIA	USAN LA INDUMENTARIA CORRECTA Y RECONOCEN LA IMPORTANCIA DE ELLO
						TIPO DE FALTAS	DIFERENCIAS LAS TARJETAS Y EL TIPO DE FALTAS DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO ASI TAMBIEN EN QUE CONSECUENCIAS CONLLEVA REALIZAR UNA FALTA
						REGLAS DE JUEGO	SE ADAPTAN A LA REGLAS DEL JUEGO MEDIANTE JUEGOS DE SITUACION REAL DANDO ASI DE MANERA CORRECTA LA PRACTICA DEPORTIVA
						OBJETIVO DEL JUEGO	CONOCEN LA FINALIDAD DEL JUEGO COMO SE GANA EL PARTIDO Y QUE SE DEBE HACER PARA GANAR
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	INDUMENTARIA	PORTAN DE MANERA CORRECTA EL UNIFORME EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						PUNTUALIDAD	LLEGAN EFICAZ A LA HORA DE INICIO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO PARA CUMPLIR EL REGIMEN DE DOS HORAS Y ASI DISFRUTAR DE DICHO TIMEPO ESTABLECIDO
						DISCIPLINA	MANTIENEN LA IDA A CADA SESION CUMPLIENDO LA PUNTUALIDAD LA INDUMENTARIA Y LAS GANAS DE MEJORAR
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	EMPATIA	SE LLEVA BIEN CON SUS COMPAÑEROS DE JUEGO MOSTRANDO SIEMPRE EL COMPAÑERISMO ENTRE EL EQUIPO
						RESPONSABILIDAD	CONOCE LA IMPORTANCIA DEL JUEGO LA IMPORTANCIA DE LOS ENTRENOS Y LA MANERA EN QUE SE DEBE ASISTIR A LA SESION
						HUMILDAD	MANTIENE EL TRABAJO EN EQUIPO Y NO EL INDIVIDUAL YA QUE CUENTA CON COMPAÑEROS QUE APORTAN AL BUEN TRABAJO
						GRATITUD	ES AGRADECIDO CON SU FORMADOR Y SUS COMPAÑEROS POR EL TRABAJO RECIBIDO
						RESPETO	MANTIENE EL RESPETO A SU FORMADOR , COMPAÑEROS Y JUECES DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LLEGA EN OPTIMAS CONDICIONES DE ASEO PARA EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	MANTIENE UNA ALIMENTACION SALUDABLE Y EQUILIBRADA
						PRESENTACION PERSONAL	LLEGA CON EL UNIFORME Y GUAYOS DE LA MEJOR MANERA PARA PODER ENTRENAR
						DESCANSO Y SUEÑO	DISPONE DE UN CORRECTO DESCANDO PARA SU OPTIMO RENDIMIENTO DENTRO DE LA SESION
						EJERCICIO FISICO	MANTIENE SU CONTEXTURA CORPORAL DE OPTIMAS CONDICIONES PARA CUALQUIER ACTIVIDAD FISICA
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTIENE LA ENERGIA POSITIVA FRENTE A DIFERENTES SITUACIONES DEPORTIVAS
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA POR CUMPLIR CADA OBJETIVO Y SUPERARSE ASI MISMO COMO PERSONA Y DEPORTISTA
						PERSEVERANCIA	NO SE RINDE FRENTE A LOS OBSTACULOS ASI SEAN DIFICILES
						LIDERAZGO	LIDERA A SU EQUIPO Y SUS COMPAÑEROS A LA VICTORIA SIEMPRE BUSCANDO EL BIEN DEL EQUIPO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	TOMA TIEMPO DE ESCUCHAR Y PRESTAR ATENCION A LAS INDICACIONES DADAS
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	MANTIENE UNA DISPOSICION PARA LA PRACTICA DEPORTIVA
						PACIENCIA	NO SE PRESIPITA NI PIERDE EL CONTROL FRENTE A SITUACIONES DE JUEGO
						CONTROL EMOCIONAL	MANTIENE LA CALMA DE SI MISMO Y DEL EQUIPO SIN IRRESPETAR AL RIVAL ASI GANE O PIERDA
						CARÁCTER	MANTIENE LA CALMA DE SI MISMO Y DEL EQUIPO FRENTE A SITUACIONES DE FALTA O DECISIONES ARBITRARIAS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	QUEMADOS	CONVIVENCIA DEPORTIVA DONDE SE TRABAJA EL CARÁCTER DE LOS JUGADORES
						EL PESCADOR	SE VIVE EL TRABAJO EN EQUIPO PARA PODER DESARROLLAR LA ACTIVIDAD DE LA MEJOR MANERA
						EL GUSANITO	PARTICIPA DE LA ACTIVIDAD EN EQUIPO BUSCANDO LA PARTICIPACION DE CADA INTEGRANTE
						EL REY MANDA	PRESTA ATENCION A CADA INDICACION PARA SU EJECUCION DE LA ACCION
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LOS CONGELADOS	COMPARTE MOMENTOS Y ES PACIENTE PARA PODER EFECTUAR LOS MOVIMIENTOS
						LA LLEVA	SE TIENE UN TRABAJO DE EQUIPO PARA CUMPLIR EL OBJETIVO DEL JUEGO
						LOS MONOS Y EL ARBOL	ES AGIL A LA HORA DE REALIZAR LAS ACCIONES DEL JUEGO
						CAZAR LA COLA AL RATON	FORTALECE LA CONVIVENCIA DEPORTIVA CON CADA COMPAÑERO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DANZA	COMPARTE ESPACIOS DIFERENTES A LA PRACTICA DE FUTBOL
						AEROBICOS	MANTIENE EL ENTUSIASMO A LA HORA DE COMPARTIR MOMENTOS CON SUS COMPAÑEROS EN OTRA ACTIVIDAD
						MEDITACION	MEJORA SU CNCENTRACION AL MAXIMO PARA OBTENER UN MEJOR DESARROLLO A NIVEL EMOCIONAL FRENTE A SITUACIONES COMPLEJAS
						JUEGOS DE PALABRAS	DESARROLLA LA AGILIDAD MENTAL A LA HORA DE TOMAR DESICIONES
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ESTACIONES FISICAS	CUMPLE EL OBJETIVO DE RECORRER LA TRAVESIA POR DIFERENTES ESTACIONES
						VELOCIDAD EN EL TRABAJO EN EQUIPO	LOGRA UNA VELOCIDAD EFICAS PARA LA EJECUCION DEL EJERCICIO Y LOGRAR UN TRABAJO EN EQUIPO A MAYOR VELOCIDAD
						CIRCUITO DE CARRETILLA HUMANA	LOGRA SUPERAR LA PRUEBA DE FUERZA POR UN LARGO RECORRIDO DE OBSTACULOS
						COMPETENCIAS POR EQUIPOS	MANTIENE EL ESPIRITU COMPETITIVO POR LOGRAR PARTICIPAR Y DISFRUTAR DE CADA COMPETENCIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS DEPORTIVOS	COMPARTE ESPACIOS DEPORTIVOS CON LA PRACTICA DEL FUTBOL
						FESTIVALES DEPORTIVOS	PARTICIPA DE EVENTOS DEPORTIVOS PARA SU DESARROLLO COMO DEPORTISTA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

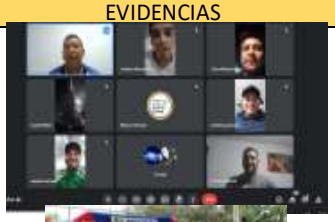
NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	DEZPLAZA EL CUERPO CON UNA POSTURA CORPORAL CORRECTA
						CORRER	DEZPLAZAMIENTO DEL CUERPO CON UNA BUENA POSTURA DEL CUERPO
						SALTAR	EJECUTA EL SALTO CON UNA BIOMECANICA PERFECTA EVITANDO LAS LESIONES POR IMPACTO
						ATRAPAR	OBTIENE LA COORDINACION DE RECEPCIONAR EL BALON AL MOMENTO EXACTO Y PRECISO
						RODAR	EJECUTA UN BOTE MANTENIENDO LA ESTABILIDAD Y EL ESPACIO JUNTO AL EQUILIBRIO POSICIONAL
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	MANTENERSE EN UNA POSTURA LINEAL FRENTE A DIFERENTES OBSTACULOS
						RITMO	COORDINA LOS MOVIMIENTOS DE ACUERDO A COMO LAS ACCIONES CAMBIAN UNA TRAS DE OTRA
						ANTICIPACION	EJECUTA LA PREDILECCION DEL MOVIMIENTO PARA SU CORRECTA REALIZACION DEL MOVIMIENTO SEGÚN EL ESPACIO
						ORIENTACION	UBICARSE DE MANERA CORRECTA FRENTE A LAS SITUACION TENIENDO EN MENTE LAS DIMENSIONES DEL ESPACIO
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO
				6		AGILIDAD	MEJORA LA VELOCIDAD DE MOVIMIENTO EN ESPACIOS REDUCIDOS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	MANTIENE LA FUERZA DURANTE UN TIEMPO RPOLONGADO
						FUERZA EXPLOSIVA	ACTIVA AL 100% LA FUERZA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						FUERZA HIPERTROFIA	TIENE LA CAPACIDAD DE MANTENER UN ESFUERZO DURANTE VARIAS REPETICIONES PARA EL AUMENTO Y FORTALECIMIENTO DE LAS FIBRAS MUSCULARES
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EFECTUA LA CAPACIDAD DE MANTENER EL RITMO DURANTE UN TIEMPO PROLONGADO
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD MAXIMA	LLEGA A SU VELOCIDAD MAXIMA DURANTE CIERTA DISTANCIA DE RECORRIDO
						ACELERACION	TIENE LA CAPACIDAD DE EJECUTAR LOS MOVIMIENTOS CON MAYOR RAPIDEZ
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LLEGA A RANGOS DE FLEXIBILIDAD POR SI MISMO CON LA EJECUCION DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
						ASISTIDA	SOBRE PASAR AQUELLOS RANGO DE MOVIMIENTO CON LA AYUDA DE UN COMPAÑERO PARA MEJORAR Y EVOLUCIONAL AQUELLOS RANGOS DE MOVIMIENTO
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA TACTICA OFENSIVA	REMATE CON BORDE INTERNO , EXTERNO Y EMPEINE	EJECUTA REMATES AL ARCO CON PORTERO Y SIN EL, PARA ACONDICIONAR A LOS DEPORTISTAS DE DICHO MOVIMIENTO AL PARAMO
						REMATE DE CABEZA SITUACION DE JUEGO	REALIZA REMATE DE CABEZA DIRIGIDO AL ARCO
						REMATE DE VOLEA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON EL GESTO DE VOLEA
						TRANSICION DE DEFENSA A OFENSIVA	EJECUTA EL CONTRA ATAQUE A SU MAYOR VELOCIDAD TOMANDO DESPREVENDO AL RIVAL
						TACTICAS DE JUEGO	SITUACIONES DE JUEGO 3 VS 2 , 3VS 3
				2	DRIBLING	DRIBLAR CON BORDE INTERNO Y EXTERNO	DOMINA EL BALON CON LOS DIFERENTES BORDES DEL PIE
						DRIBLAR CON AMBAS PIERNAS	LOGRA DOMINAR EL BALON CON AMBAS PIERNAS PARA LA PERFECCION DEL MANEJO
						DRIBLAR EN CIRCUITO	SUPERA EL CIRCUITO CON EFICACIA SIN PERDER EL CONTROL SOBRE EL BALON
						ENFRENTAMIENTOS 1 VS 1	SUPERA LOS DUELOS CONTRA OTROS COMPAÑEROS
						PROTECCION DEL BALON	MANTIENE LA POSESION DEL BALON LAS HABILIDADES DEL DRIBLE
				3	RECEPCION	CONTROL CON BORDE INTERNO Y EXTERNO	RECEPCIONA EL BALON CON LAS DIFERENTES BORDES DEL PIE
						CONTROL DIRIGIDO	DIRIGE EL BALON HACIA DONDE SE DISPONE EL JUEGO MANTENIENDO LA POSESION DEL BALON
						CONTROL CON PECHO, CABEZA Y MUSLO	CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO PERMITIDAS EN EL FUTBOL
						CONTROL CON MARCAJE	MANTIENE LA POSESION DEL BALON CON UN MARCAJE PERSONAL
						CONTROL A UN TOQUE	LOGRA EJECUTAR DOS ACCIONES CON UN SOLO TOQUE CONTRO Y PASE
				4	PASE	PASES CORTOS Y LARGOS	LLEGA EL BALON HACIA SU OBJETIVO DESDE DIFERENTES DISTANCIAS
						PASES EN MOVIMIENTO	MANTIENE EL CONTROL OBRE EL BALO YA SEA EN MOVIMIENTO PARA LLEGAR A SU OBJETIVO
						PASES CON LAS DIFERENTES ZONAS DE CONTACTO	PASA CON LAS DIFERENTES ZONAS DE CONTACTO YA SEA CON LOS PIES CON LA CABEA CON EL PECHO CON LA RODILLA
						PASES RAZOS Y ELEVADOS	DIFERENCIA Y EJECUTA LOS TIROS A RAS DE PISO Y ELEVADO DEPENDIENDO LA SITUACION Y LA DISTANCIA DEL OBJETIVO
						CENTROS	REALIZAR PASES AL CENTRO DEL AREA DE CARA AL ARCO PARA ABARCAR SITUACIONES DE GOL
				5	TECNICA TACTICA DEFENSIVA	POSICION DEFENSIVA	MANTIENE UNA POSTURA CORRECTA ALIENANDOSE CON EL ARCO A DEFENSER Y EL OPONENTE
						TECNICA DEL ROBO DE BALON SITUACION DE JUEGO	EJECUTA EL ROBO DE BALON EN EL MOMENTO PRECISO SIN GENERAR UNA FALTA
						ANTICIPACION DE MOVIMIENTO OFENSIVO	PREDICE LOS MOVIMIENTO DE LOS ATACANTES ANTES DE QUE LOS REALICEN
						BARRIDA SITUACION DE JUEGO	EJECUTA LA BARRIDA CON UNA CORRECTA BIOMECANICA DE MOVIMIENTO SIN LESIONAR AL RIVAL NI COMETER INFRACCION
						COBERTURA DE ESPACIOS	REALIZA LA CORRECTA COBERTURA DE SU COMPAÑERO DEFENSOR Y SU POSICION DEFENSIVA TAMBIEN
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	CONOCE EL ORIGEN DEL FUTBOL , CON QUE JUGABAN Y COMO FUE EVOLUCIONANDO LAS REGLAS Y EL BALON DE CADA AÑO HASTA EL PRESENTE
						TORNEOS IMPORTANTES	IDENTIFICA LOS LUGARES Y QUE TROFEOS SE CELEBRAN EN CADA REGION
						EQUIPOS RELEVANTES	IDENTIFICA AQUELLOS EQUIPOS IMPORTANTES QUE AMRCARON LA HITORIA DEL FUTBOL
						JUGADORES RELEVANTES	RECONOCE EN JUGADORES LEGENDS DEL DEPORTE DEL FUTBOL SUS ROLES DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO Y POR QUE FUERON RECONOCIDOS
				2	REGLAMENTACION	TIEMPO DE JUEGO	CONOCE LOS TIEMPOS DE JUEGO Y SUS SITUACIONES QUE PUEDEN PRESENTARE COMO AFECTA AL EQUIPO CAUSA LESIONES
						INDUMENTARIA	USAN LA INDUMENTARIA CORRECTA Y RECONOCEN LA IMPORTANCIA DE ELLO
						TIPO DE FALTAS	DIFERENCIA LAS FALTAS , SUS Y EL TIPO DE FALTAS DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO ASI TAMBIEN EN QUE CONSECUENCIAS
						REGLAS DE JUEGO	SE ADAPTA A LA REGLAS DEL JUEGO MEDIANTE JUEGOS DE SITUACION REAL DANDO ASI DE MANERA CORRECTA LA CONOCE LA REGLAS
						OBJETIVO DEL JUEGO	CONOCEN LA FINALIDAD DEL JUEGO COMO SE GANA EL PARTIDO Y QUE SE DEBE HACER PARA GANAR
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	INDUMENTARIA	PORTAN DE MANERA CORRECTA EL UNIFORME EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						PUNTUALIDAD	LLEGAN EFICAZ A LA HORA DE INICIO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO PARA CUMPLIR EL REGIMEN DE DOS HORAS Y ASI DISFRUTAR DE DICHO TIMEPO ESTABLECIDO
						DISCIPLINA	MANTIENEN LA IDA A CADA SESION CUMPLIENDO LA PUNTUALIDAD LA INDUMENTARIA Y LAS GANAS DE MEJORAR
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	EMPATIA	SE LLEVA BIEN CON SUS COMPAÑEROS DE JUEGO
						RESPONSABILIDAD	MOSTRANDO SIEMPRE EL COMPAÑERISMO ENTRE EL EQUIPO
						HUMILDAD	CONOCE LA IMPORTANCIA DEL JUEGO LA IMPORTANCIA DE LOS ENTRENOS Y LA MANERA EN QUE SE DEBE ASISTIR A LA MISMA
						GRATITUD	RECONOCE EL TRABAJO EN EQUIPO Y NO EL INDIVIDUAL YA QUE CUENTA CON COMPAÑEROS QUE APORTAN AL BUEN TRABAJO
						RESPETO	ES AGRADECIDO CON SU FORMADOR Y SUS COMPAÑEROS POR EL TRABAJO RECIBIDO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTIENE EL RESPETO A SU FORMADOR , COMPAÑEROS Y JUECES DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	LLEGA EN OPTIMAS CONDICIONES DE ASEO PARA EL ENTRENAMIENTO
						PRESENTACION PERSONAL	MANTIENE UNA ALIMENTACION SALUDABLE Y EQUILIBRADA
						DESCANSO Y SUEÑO	LLEGA CON EL UNIFORME Y GUAYOS DE LA MEJOR MANERA PARA PODER ENTRENAR
						EJERCICIO FISICO	DISPONE DE UN CORRECTO DESCANDO PARA SU OPTIMO RENDIMIENTO DENTRO DE LA SESION
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTIENE SU CONTEXTURA CORPORAL DE OPTIMAS CONDICIONES PARA CUALQUIER ACTIVIDAD FISICA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MANTIENE LA ENERGIA POSITIVA FRENTE A DIFERENTES SITUACIONES DEPORTIVAS
						PERSEVERANCIA	SE ESFUERZA POR CUMPLIR CADA OBJETIVO Y SUPERARSE ASI MISMO COMO PERSONA Y DEPORTISTA
						LIDERAZGO	NO SE RINDE FRENTE A LOS OBSTACULOS ASI SEAN DIFICILES
							LIDERA A SU EQUIPO Y SUS COMPAÑEROS A LA VICTORIA SIEMPRE BUSCANDO EL BIEN DEL EQUIPO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	TOMA TIEMPO DE ESCUCHAR Y PRESTAR ATENCION A LAS INDICACIONES DADAS
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	MANTIENE UNA DISPOSICION PARA LA PRACTICA DEPORTIVA
						PACIENCIA	NO SE PRESPITA NI PIERDE EL CONTROL FRENTE A SITUACIONES DE JUEGO
						CONTROL EMOCIONAL	MANTIENE LA CALMA DE SI MISMO Y DEL EQUIPO SIN IRRESPETAR AL RIVAL ASI GANE O PIERDA
						CARÁCTER	MANTIENE LA CALMA DE SI MISMO Y DEL EQUIPO FRENTE A SITUACIONES DE FALTA O DECISIONES ARBITRARIAS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	QUEMADOS	CONVIVENCIA DEPORTIVA DONDE SE TRABAJA EL CARÁCTER DE LOS JUGADORES
						EL PESCADOR	SE VIVE EL TRABAJO EN EQUIPO PARA PODER DESARROLLAR LA ACTIVIDAD DE LA MEJOR MANERA
						EL GUSANITO	PARTICIPA DE LA ACTIVIDAD EN EQUIPO BUSCANDO LA PARTICIPACION DE CADA INTEGRANTE
						EL REY MANDA	PRESTA ATENCION A CADA INDICACION PARA SU EJECUCION DE LA ACCION
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LOS CONGELADOS	COMPARTE MOMENTOS Y ES PACIENTE PARA PODER EFECTUAR LOS MOVIMIENTOS
						LA LLEVA	SE TIENE UN TRABAJO DE EQUIPO PARA CUMPLIR EL OBJETIVO DEL JUEGO
						LOS MONOS Y EL ARBOL	ES AGIL A LA HORA DE REALIZAR LAS ACCIONES DEL JUEGO
						CAZAR LA COLA AL RATON	FORTALECE LA CONVIVENCIA DEPORTIVA CON CADA COMPAÑERO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DANZA	COMPARTE ESPACIOS DIFERENTES A LA PRACTICA DE FUTBOL
						AEROBICOS	MANTIENE EL ENTUSIASMO A LA HORA DE COMPARTIR MOMENTOS CON SUS COMPAÑEROS EN OTRA ACTIVIDAD
						MEDITACION	MEJOR DESARROLLO A NIVEL EMOCIONAL FRENTE A SITUACIONES COMPLEJAS
						JUEGOS DE PALABRAS	DESARROLLA LA AGILIDAD MENTAL A LA HORA DE TOMAR DESICIONES
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ESTACIONES FISICAS	CUMPLE EL OBJETIVO DE RECORRER LA TRAVESIA POR DIFERENTES ESTACIONES
						VELOCIDAD EN EL TRABAJO EN EQUIPO	EJERCICIO Y LOGRAR UN TRABAJO EN EQUIPO A MAYOR VELOCIDAD
						CIRCUITO DE CARRETILLA HUMANA	LOGRA SUPERAR LA PRUEBA DE FUERZA POR UN LARGO RECORRIDO DE OBSTACULOS
						COMPETENCIAS POR EQUIPOS	MANTIENE EL ESPIRITU COMPETITIVO POR LOGRAR PARTICIPAR Y DISFRUTAR DE CADA COMPETENCIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS DEPORTIVOS	COMPARTE ESPACIOS DEPORTIVOS CON LA PRACTICA DEL FUTBOL
						FESTIVALES DEPORTIVOS	PARTICIPA DE EVENTOS DEPORTIVOS PARA SU DESARROLLO COMO DEPORTISTA

-

OBLIGACION 4 PDF ANEXO NO 04

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

DESCRIPCION ACTIVIDADES	EVIDENCIAS
SE REALIZO REUNION VIRTUAL PARA LA ORGANIZACIÓN DE LA ENTREGA DE LOS UNIFORMES	
SE REALIZO LA ENTREGA DE LOS UNIFORMES A TODOS LOS NIÑOS DE INDEPORTES EN EL MUNICIPIO DE CHOCONTA	
ENCUENTRO AMISTOSO CON OLIMPICO VILLA	
SE REALIZO LA REUNION CON TODOS LOS FORMADORES EN EL MUNICIPIO DE MACHETA DONDE SE TRATARON LOS TEMAS A REALIZAR PARA EL SIGUIENTE MES	

-

OBLIGACION 5 PDF ANEXO NO 05

COLOCAR CUADRO DE COBERTURA DE COLORES

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN O FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIO S NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E., ETC.)	NOMBRE DE DOCUMENTO (SOLO NUMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO	SEXO FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACION SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S.Y R.H. (ejem plo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGROS	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NUMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1083650342	JOSTIN SEBASTIAN GOMEZ PINZON	7	1/09/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 # 10-4	URBANO	O+	FAMISANAR	2		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	9	EDDY GOMEZ	MADRE	3245685785	jgomez-23@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1083624435	MANUEL JOSE LOPEZ BOJACA	7	24/07/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 5 # 5-56	URBANO	O+	NUEVA EPS	4		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	9	JULMA BOJACA	MADRE	3155547890	julma_19@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1033133965	JULIAN SANTIAGO MAHECHA BRICEÑ	8	14/06/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 3 #4-74	URBANO	A+	FAMISANAR	3		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	10	JORGE MAHECHA	PADRE	3134567789	mahecha33@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1083624101	JHONATAN DAVID MORA	8	10/11/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 # 2-74	URBANO	O+	FAMISANAR	3		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	10	LAURA MORA	MADRE	3186306436	lau20@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1033423487	GABRIEL EDUARDO CASTAÑEDA MU	8	20/01/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA TEJAR ALTO	RURAL	O+	NUEVA EPS	3		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	10	LUIS CASTAÑEDA	PADRE	3196340025	mcasta.34@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1074345923	THOMAS ANDRES VELASQUEZ MONT	7	23/09/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 28 # 28-29	URBANO	O+	FAMISANAR	4		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	10	ALEJANDRO VELASQUEZ	PADRE	3204360712	avelasquez@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1083624839	SERGIO RAMIREZ ESPINOSA	8	13/05/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA TABLON	RURAL	O+	NUEVA EPS	4		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	10	LILIANA ESPINOSA	MADRE	3208974567	lilianaespinosa54@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1083826039	SANTIAGO RODRIGUEZ LEON	7	6/11/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 7 # 6-12	URBANO	O+	FAMISANAR	3		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	10	FIDR LEON	MADRE	3134890357	f.leon@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1027294933	JUAN JOSE ROJAS GONZALEZ	8	29/01/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 4 # 10-05	URBANO	O+	FAMISANAR	3		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	12	LEIDY GONZALEZ	MADRE	3144077092	j.gonzalez@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1083826448	ADRIAN DAVID CASTRO MUAQUY	8	13/01/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL BOQUERON	RURAL	A+	NUEVA EPS	3		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	10	SANTIAGO CASTRO	PADRE	3103002067	s.castro@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1083826112	JACOB MATIAS ROJAS CORTES	7	12/11/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 7 # 8-37	URBANO	O+	NUEVA EPS	2		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	8	CRISTIAN ROJAS	PADRE	3194587250	c.rojas@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1072710477	JULIAN FELIPE GUEVARA GUAYAMB	8	21/06/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 5 # 25-6	URBANO	O+	SANITAS	3		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	10	RODRIGO GUEVARA	PADRE	3142348818	r.guevara@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1083826588	JULIAN ANDRES MEDINA MERCHAN	8	24/02/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA TEJAR	RURAL	B+	FAMISANAR	3		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	10	ALBA MERCHAN	MADRE	3143554701	j.merchan@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1083634958	MARTIN EMILIO PINZON DIAZ	8	12/05/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ECO BARRIO	URBANO	A+	FAMISANAR	3		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	10	PATRICIA DIAZ	MADRE	3208343172	p.diaz@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1083826584	DIEGO ALEXANDER BERNAL FARFAN	6	25/06/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN VICENTE	RURAL	O+	FAMISANAR	1		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	9	JOAQUIN BERNAL	MADRE	3012183384	bernal@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1033118049	ANTHONY JOEL MOLINA TORRES	7	9/11/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA PEDREGAL	RURAL	B+	NUEVA EPS	1		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	9	LUZ MERY TORRES	MADRE	3138781177	l.torres@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	R.C	1072321167	JUAN JOSE BEJARANO PARRA	6	17/08/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ECO BARRIO	URBANO	O+	FAMISANAR	1		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	8	FERNANDO BEJARANO	PADRE	3112356478	f.bejarano@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1083826769	NICOLAS GUTIERREZ MERCADO	8	12/03/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CR 6 # 1-39	URBANO	O+	COMPENSAR	3		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	10	SANDRA MERCADO	MADRE	3142423835	s.mercado@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 9-12	NUEVO	T.I	1083634819	DYLAN JULIAN DEPABLOS LARA	9	13/03/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 10 # 2-35	URBANO	O+	FAMISANAR	4		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	10	ANDREA LARA	MADRE	3168920354	a.lara@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 9-12	NUEVO	T.I	1083634919	SAIDAN ANDRES FONSECA MENDOZ	9	5/04/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 4 # 11-44	URBANO	O+	FAMISANAR	4		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	10	ANDRES FONSECA	PADRE	3201075557	a.fonseca@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 9-12	NUEVO	T.I	1083634862	YEFERI JULIAN MONTENEGRO DIAZ	9	30/03/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 8 # 1-24	URBANO	O+	FAMISANAR	4		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	12	MARIA ANTONIA DIAZ	MADRE	3233982828	m.diaz@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 9-12	NUEVO	T.I	1028894933	MARCOS SAMUEL GIL LOPEZ	9	29/04/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VILLA FLORES	URBANO	O+	FAMISANAR	3		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	12	JORGE GIL GARCIA	PADRE	3125421233	j.garcia@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 9-12	NUEVO	T.I	1083634881	ITHAN FELIPE LIMBARILA BENAVIDES	9	3/04/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ECO BARRIO	URBANO	B+	FAMISANAR	4		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	12	PEDRO LIMBARILA	PADRE	3209684514	p.umbarila@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 9-12	NUEVO	T.I	1034785393	JULIAN ESTIVEEN SIERRA VERGARA	11	9/03/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CR 7#4-8	URBANO	O+	NUEVA EPS	5		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	14	ALBA MARIA VERGARA	MADRE	3144676488	a.vergara@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 9-12	NUEVO	T.I	1083634394	SAMUEL HERNAN GOMEZ PASCAGA	9	5/09/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA PEDREGAL	RURAL	B+	FAMISANAR	4		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	12	BENITO GOMEZ	PADRE	3207752298	b.gomez@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 9-12	NUEVO	T.I	1083626395	BRENNER ALEXANDER GOMEZ TORRES	11	4/01/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CL 11 #5-26	URBANO	A+	FAMISANAR	5		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	14	MARYENSI TORRES	MADRE	3204579912	n.torres@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 9-12	NUEVO	T.I	1083634882	BRANDON SMITH GOMEZ TORRES	9	12/04/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ECO BARRIO	URBANO	O+	NUEVA EPS	4		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	12	FIDEL GOMEZ	PADRE	3139556213	f.gomez@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	INICIACION 9-12	NUEVO	T.I	1083634350	JOHAN NICOLAS BENAVIDES BENAV	9	7/08/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA BOQUERON	RURAL	O+	NUEVA EPS	4		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	13	DIANA BENAVIDES	MADRE	3193559244	d.benavides@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083626466	NICOLAS SANTIAGO MARIN GARZON	12	17/03/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 1 # 3-09	URBANO	O+	FAMISANAR	7		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	16	HUMBERTO MARIN	PADRE	3115252425	h.marin@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083626382	DANIEL STEVAN MADRID RODRIGUE	11	6/01/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA BOQUERON	RURAL	O+	NUEVA EPS	5		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	14	CRISTIAN MADRID	PADRE	3173494080	c.madrid@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083626550	WALTER SNEIDER LOPEZ CASTELBLAN	10	25/11/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 10A #5 1-07	URBANO	O+	NUEVA EPS	5		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	FRANCO LOPEZ	PADRE	3142631898	f.lopez@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083626550	YEISSON STIVEN AVILA OYOLA	10	21/06/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA TEJAR	RURAL	B+	FAMISANAR	5		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	FLOR OYOLA	MADRE	3103460492	f.oyola@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083626585	JAVIER ESTHEBAN SANCHEZ MONTE	11	23/10/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO LA DIANA	URBANO	O+	FAMISANAR	6		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	14	HOANIA MONTENEGRO	MADRE	3202923138	j.montenegro@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1031116292	CARLOS JACOBO CIFUENTES GANTIV	10	14/06/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ECO BARRIO	URBANO	O+	COMPENSAR	5		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	12	DAVID CIFUENTES	PADRE	3138303677	d.cifuentes@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083623130	JOHAN ANDREY MUÑOZ NUMPAQUE	12	29/09/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CR 9 #5-11	URBANO	O+	FAMISANAR	6		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	16	FREDDY MUÑOZ	PADRE	3208785737	f.munoz12@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083826477	THOMAS ALEXANDER SAENZ CASTEL	12	19/08/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 3#23-67	URBANO	B+	FAMISANAR	6		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	RAMIRO SAINZ	PADRE	3016018384	r.saenz@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083626389	JOSETH SANTIAGO GUEVARA GUAYA	11	25/10/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA TEJAR	RURAL	A+	NUEVA EPS	5		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	16	RODRIGO GUEVARA	PADRE	3143348818	r.guevara@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1139252563	MARCOL ESTIBEN CEVIA LEIVA	13	6/02/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VILLA FLORES	URBANO	O+	NUEVA EPS	5		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	18	ALEJANDRO CEVIA	PADRE	3204879912	a_cevia@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1141126512	RICK DAVID HERNANDEZ VARGAS	11	25/04/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL BOQUERON	RURAL	A+	FAMISANAR	5		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	FEDERICO ANTONIO HERNANDEZ	PADRE	3138768977	fherrandez@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083626320	SERGIO ANDRES NAVARRETE PRIETO	13	20/03/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 9# 8-37	URBANO	B+	NUEVA EPS	8		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	5	RAUL NAV ARRETE	PADRE	3109354413	navarrete@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083626564	SERGIO JOEL DEPABLOS GARZON	12	27/04/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CL 5 # 5-16	URBANO	O+	FAMISANAR	6		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	16	HERNAN DEPABLOS	PADRE	3112192079	hdepablos@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1032066682	OSCAR ALEJANDRO MALAGON CORC	12	2/08/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ECO BARRIO	URBANO	O+	FAMISANAR	7		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	5	MARTA CORCHUELO	MADRE	3147585785	corchuelo@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083625151	HEIDAN SNEIDER HERNANDEZ DIAZ	12	12/02/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CR 9 #2-16	URBANO	O+	FAMISANAR	6		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	16	CECILIA DIAZ	MADRE	3154910356	cdiaz@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083625080	DANIEL MATEO RODRIGUEZ GARCIA	12	19/01/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 9 # 10-2	URBANO	O+	FAMISANAR	6		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	JORGE RODRIGUEZ	PADRE	3112270567	rodriguez@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083625492	DEBBY LEONARDO ASCANTAR GIL	12	1/02/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 4 # 2-35	URBANO	O+	FAMISANAR	6		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	16	JUAN LO ASCANTAR	PADRE	3115547020	d.ascantar@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083626882	DEBBY JULIAN CASTAÑEDA LARA	10	26/06/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 8 # 11-44	URBANO	O+	NUEVA EPS	5		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	CARLOS CASTAÑEDA	PADRE	3134627789	ccastañeda@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083625784	JIMMY ALEXANDER RODRIGUEZ ROJA	11	12/11/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 9 # 5-56	URBANO	O+	NUEVA EPS	5		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	16	MARINA RODRIGUEZ ROJAS	MADRE	3177306406	mrojas@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083625088	STIVEEN LOPEZ CASTAÑEDA	10	6/10/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2 #4-74	URBANO	A+	FAMISANAR	5		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	16	RAUL LOPEZ	PADRE	3192710544	slopez@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083625078	CRISTHIAN MONTENEGRO MARIN	12	10/05/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 12 # 2-74	URBANO	O+	NUEVA EPS	6		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	FELIX MONTENEGRO	PADRE	3015252425	j.montenegro@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083626033	SNEIDER QUINTERO PULIDO	11	24/09/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA TEJAR ALTO	RURAL	O+	FAMISANAR	6		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	JAVIER QUINTERO	PADRE	3185494690	quintero@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083626355	KEVIN SAMUEL SUBA	11	3/08/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 10 # 4-29	URBANO	O+	FAMISANAR	5		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	5	RAFAEL SUBA	PADRE	3003631898	r.suba@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083625054	NICOLAS MATEO ESPINOZA PEREZ	11	4/04/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA TABLON	RURAL	O+	FAMISANAR	5		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	5	EFREN ESPINOZA	PADRE	3107780492	nespinoza@gmail.com
ALMEDAS	CHOCONTA	SEBASTIAN FELIPE	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1083626034	JUAN ESTEBAN TORRES MARIN	11	2/06/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ECOBARRIO	URBANO	O+	FAMISANAR	7		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	5	HENRY TORRES	PADRE	3203913138	htorres@gmail.com

OBLIGACION 6 PDF ANEXO NO 06

COLOCAR UNA COLLAGE DE 4 FOTOS DONDE SE VEA EL USO CORRECTO DE LA PRENDA INSTITUCIONAL EN LAS SESIONES DE CLASE O EN LOS EVENTOS QUE SEAN CONVOCADOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ACTIVIDADES

FORMADOR: SEBASTIAN MONTENEGRO









-

OBLIGACION 7 PDF ANEXO NO 07

COLOCAR COMPLETAS LAS 36 /24 SESIONES DE CLASE SEGÚN FORMATO ESTIPULADO DE LAS SESION DIARIA

Iniciación 1



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	COMPAÑERISMO	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	4-jul	**NIVEL**	INICIACION 1		
OBJETIVO	DOMINAR LA TECNICA DEL PASE			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	1
				ALTA	MEDIA BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION (EL PESCADOR)	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	PASE	EJECUTAR PASE CON AMBAS PIERNAS	
	30	ELEMENTO TECNICO	PASE FILTRADO	}REALIZAR EL PASE FILTRADO PARA GENERAR LA DESMARCACION	
	20	ELEMENTO TECNICO	REMATE	CHUTAR AL ARCO CON DEFENSA DE OBSTACULO	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	PRACTICA ESPECIFICA DEL JUEGO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	JUSITICIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	5/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 1		
OBJETIVO	GENERAR LA CREATIVIDAD LIBRE POR MEDIO DE LAS FINTAS			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	2
				ALTA	MEDIA BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION (EL PESCADOR)	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	REGATE	GENERACION DE FINTAS CON UN OPONENTE	
	30	ELEMENTO TECNICO	CONDUCCION OBSTACULOS	CONDUCCION DE BALON POR UN CIRCUITO DE OBTACULOS	
	20	ELEMENTO TECNICO	DUELOS	ENFRENTAMIENTOS 3 VS 2	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	PARTIDO FINALIZADOR PONIENDO EN PRACTICA LA CONDUCCION DEL BALON	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	LEALTAD	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	6/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 1		
OBJETIVO	EJECUTAR EL MOVIMENTO Y CONTROL DEL BALON CON AMBAS PIERNAS			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	3
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION (EL PESCADOR)	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	CONDUCCION DE BALON	CONDUCCION DE BALON CON AMBAS PIERNAS	
	30	ELEMENTO TECNICO	REGATE	EJECUTAR MODELO DE ATAQUE 4 VS 3	
	20	ELEMENTO TECNICO	ATAQUE	ESTRATEGIA DE JUEGO OFENSIVO	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	ATAQUE	EJECUCION DE TIRO LIBRE	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	OBEDIENCIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	11/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 1		
OBJETIVO	PERFECCIONAR EL PASE EN SITUACION DE JUEGO			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	4
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION (EL PESCADOR)	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	PASE	EJECUTAR EL PASE SOLO CON LA PARTE DEL EMPEINE	
	30	ELEMENTO TECNICO	DESMARCACION	REALIZAR LA DESMARCACION PARA RECEPCIONAR EL BALON	
	20	ELEMENTO TECNICO	DUELOS	ENFRENTAMIENTOS DE 2 VS 2 TENIENDO COMO OBJETIVO REALIZAR 10 PASES PARA HACER GOL	
	20	ELEMENTO TECNICO	CENTROS	REALIZAR CENTROS DESDE AMBAS LATERILADES DEL CAMPO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	12/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 1		
OBJETIVO	EJECUTAR CON TECNICA EL REMATE AL ARCO			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	5
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION (EL PESCADOR)	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	REMATE DE CABEZA	REMATAR AL ARCO CON LA CABEZA	
	30	ELEMENTO TECNICO	CIRCUITO DE VELOCIDAD POR PAREJAS	SE DEBE PASAR POR UN CIRCUITO DE VELOCIDAD SIN DERRIBAR LOS OBSTACULOS	
	20	ELEMENTO TECNICO	CENTROS	EL DEPORTISTA DEBERA EJECUTAR EL CIRCUITO JUNTO CON SU COMPAÑERO DE EQUIPO ANTES DE QUE SE ACABE EL TIEMPO	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	REALIZAR CENTROS CON MARCACION DEFENSIVA	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	PARTICIPACION	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	13/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 1		
OBJETIVO	AUMENTO DE RESISTENCIA			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	6
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION (EL PESCADOR)	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	RESISTENCIA	REALIZAR EL TEST DE COOPER TIEMPO ESTIMADO 12 A 20 MINUTOS PARA COMPLETAR EL TEST	
	30	ELEMENTO TECNICO	REMATE	REMATE CON PASE AL PIVOT	
	20	ELEMENTO TECNICO	REMATE	EJECUCION DE TIROS LIBRES	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	SE REALIZA JUEGO DEL CALAMAR DONDE LOS JUGDORES DEBEN LLEGAR A UNA ZONA SEGURA PERO CUANDO SUENE EL SILBATO DEBEN QUEDARSE QUIETOS SI SE MUEVEN QUEDARAN POR FUERA DEL JUEGO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	PERSEVERANCIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	18/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 1		
OBJETIVO	IMPLEMENTAR LOS EJERCICIOS DE FUERZA			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	7
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION (EL PESCADOR)	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	CIRCUITO	CIRCUITO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
	30	ELEMENTO TECNICO	BARRIDA	EJECUCION DE LA BARRIDA PARA ROBAR EL BALON	
	20	ELEMENTO TECNICO	REMATE	REALIZAR LA TECNICA DE VOLEA	
	20	PRACTICA	JUEGO	PARTIDO DE FUTBOL DE 5 VS 5	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	OBEDIENCIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	19/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 1		
OBJETIVO	AUMENTAR LA FUERZA EN CADA DEPORTISTA			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	8
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION (EL PESCADOR)	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	FUERZA	ZANCADAS CON SALTO Y VELOCIDAD	
	30	ELEMENTO TECNICO	PASE DE CABEZA	SER EL PASE DE PIVOT CON LA CABEZA LUEGO DE UN CENTRO	
	20	ELEMENTO TECNICO	REMATE DE CABEZA	EJECUTAR AHORA EL REMATE CON CABEZA	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	ATRAPADOS	UN COMPAÑERO DEBERA ATRAPAR A SUS COMPAÑEROS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	20/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 1		
OBJETIVO	LOGRAR DOMINAR EL BALON AL CORRER Y MOVERSE POR EL CAMPO DE JUEGO			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	9
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION (EL PESCADOR)	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	CONDUCCION DE BALON	CONDUCCIONDE BALON MIRANDO HACIA AL FRENTE Y NO AL BALON	
	30	ELEMENTO TECNICO	CIRCUITO DE VELOCIDA	EL DEPORTISTA DEBE CRUZAR POR UN CIRCUITO CON VARIAS ESTACIONES LO MAS RAPIDO POSIBLE	
	20	ELEMENTO TECNICO	DEFENSA	MARCAJE PERSONAL Y MARCAJE ZONAL	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	SE REALIZA EL JUEGO DE LOS CONGELADOS CON LA CONDICION DE LLEVAR EL BALON CON LOS PIES.	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	JUSTICIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	25/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 1		
OBJETIVO	GENERAR LA INTEGRACION ENTRE LOS COMPAÑEROS			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	10
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION (EL PESCADOR)	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	CONDUCCION DE BALON	REALIZAR LA CONDUCCION DEL BALON CON LA PIERNA MENOS HABIL DESDE UN PUNTO A HASTA UN PUNTO B	
	30	ELEMENTO TECNICO	REGATE	EJECUTAR LA FINTA DEL CAMBIO DE DIRECCION EN UNA FASE DE CONO UBICADOS EN ZIC ZAC PARA MEJORAR ESTE ASPECTO	
	20	ELEMENTO TECNICO	ATAQUE	ENFRENTAMIENTO 2 VS 1	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	ATAQUE	GENERAR ESTRATEGIAS DE TACTICA PARA LLEGAR AL ARCO EN MENOS DE 15 SEGUNDOS CON UN DEFENSA COMO OBSTACULO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	LEALTAD	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	26/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 1		
OBJETIVO	INTRODUCIR EL REGLAMENTO A LOS DEPORTISTAS			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	11
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION (EL PESCADOR)	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	TRAVESIA DE OBSTACULOS	EN UN ESPACIO DETERMINADO SE PODRAN OBSTACULOS COMO LOS AROS DONDE DEBERA SALTAR ENTRE ELLOS, PLATILLOS PARA OBTENER CAMBIOS DE DIRECCION Y LA INTRODUCCION A LA ESCALERA DE AGILIDAD DONDE COORDINARAN SUS MOVIMIENTOS, MEJORANDO EL SALTO EL EQUILIBRIO Y EL RITMO	
	30	ELEMENTO TECNICO	PASE	LOS NIÑOS REALIZARAN 10 PASES AL COMPAÑERO EFECTIVOS CON UN GRADO DE NIVELES NIVEL1 PASE CON LAS MANOS , NIVEL2 CON LOS PIES, NIVEL3 CON EL BORDE INTERNO Y FINALIZANDO NIVEL4 EL BORDE EXTERNO	
	20	ELEMENTO TECNICO	REMATE	PATEAR EL BALON INTENTANDO DERRIBAR LOS CONOS QUE SE UBICAN EN DIFERENTES LUGARES, REMATAR AL ARCO CONSIGUIENDO HACER EL GOL	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	PRACTICA ESPECIFICA DEL JUEGO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	PARTICIPACION	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	27/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 1		
OBJETIVO	GENERAR INTEGRACION DEL EQUIPO			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	12
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min)	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION (EL PESCADOR)	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	FUERZA	DIRIGIRSE A DIFERENTES PUNTO DE ESTACIONES EN CARRETILLA CON EL COMPAÑERO	
	30	ELEMENTO TECNICO	PASE DE CABEZA	PERDER EL MIEDO AL CABECEAR EL BALON REALIZAR 20 PASES CON LA CABEZA	
	20	ELEMENTO TECNICO	REMATE DE CABEZA	EJECUTAR LANZAMIENTO DESDE DIFERENTES ANGULOS PARA PODER HACER GOL	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	ATRAPADOS	UN COMPAÑERO DEBERA ATRAPAR A SUS COMPAÑEROS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

Iniciación 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	COMPAÑERISMO	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	4-jul	**NIVEL**	INICIACION 2		
OBJETIVO	DOMINIO DE CONDUCCION DE BALON			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	1
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	CONDUCCION DE BALON	CONDUCCIONDE BALON MIRANDO HACIA AL FRENTE Y NO AL BALON	
	25	ELEMENTO TECNICO	CIRCUITO DE VELOCIDA	EL DEPORTISTA DEBE CRUZAR POR UN CIRCUITO CON VARIAS ESTACIONES LO MAS RAPIDO POSIBLE	
	20	ELEMENTO TECNICO	DEFENSA	MARCAJE PERSONAL Y MARCAJE ZONAL	
	25	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	SE REALIZA EL JUEGO DE LOS CONGELADOS CON LA CONDICION DE LLEVAR EL BALON CON LOS PIES.	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	JUSITICIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	5/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 2		
OBJETIVO	FORTALECER TREN INFERIOR			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	1
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	FUERZA	ZANCADAS CON SALTO Y VELOCIDAD	
	25	ELEMENTO TECNICO	PASE DE CABEZA	SER EL PASE DE PIVOT CON LA CABEZA LUEGO DE UN CENTRO	
	20	ELEMENTO TECNICO	REMATE DE CABEZA	EJECUTAR AHORA EL REMATE CON CABEZA	
	25	ACTIVIDAD RECREATIVA	ATRAPADOS	UN COMPAÑERO DEBERA ATRAPAR A SUS COMPAÑEROS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	LEALTAD	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	6/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 2		
OBJETIVO	FORTALECER TREN SUPERIOR E INFERIOR			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	3
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	CIRCUITO	CIRCUITO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
	25	ELEMENTO TECNICO	BARRIDA	EJECUCION DE LA BARRIDA PARA ROBAR EL BALON	
	20	ELEMENTO TECNICO	REMATE	REALIZAR LA TECNICA DE VOLEA	
	25	PRACTICA	JUEGO	PARTIDO DE FUTBOL DE 5 VS 5	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	OBEDIENCIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	11/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 2		
OBJETIVO	AUMENTAR LA CAPACIDAD DE RESISTENCIA DURANTE EL JUEGO			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	4
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	RESISTENCIA	REALIZAR EL TEST DE COOPER TIEMPO ESTIMADO 12 A 20 MINUTOS PARA COMPLETAR EL TEST	
	25	ELEMENTO TECNICO	REMATE	REMATE CON PASE AL PIVOT	
	20	ELEMENTO TECNICO	REMATE	EJECUCION DE TIROS LIBRES	
	25	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	SE REALIZA JUEGO DEL CALAMAR DONDE LOS JUGDORES DEBEN LLEGAR A UNA ZONA SEGURA PERO CUANDO SUENE EL SILBATO DEBEN QUEDARSE QUIETOS SI SE MUEVEN QUEDARAN POR FUERA DEL JUEGO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	12/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 2		
OBJETIVO	GENERAR OPCIONES OFENSIVAS			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	5
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	REMATE DE CABEZA	REMATAR AL ARCO CON LA CABEZA	
	25	ELEMENTO TECNICO	CIRCUITO DE VELOCIDAD POR PAREJAS	SE DEBE PASAR POR UN CIRCUITO DE VELOCIDAD SIN DERRIBAR LOS OBSTACULOS	
	20	ELEMENTO TECNICO	CENTROS	EL DEPORTISTA DEBERA EJECUTAR EL CIRCUITO JUNTO CON SU COMPAÑERO DE EQUIPO ANTES DE QUE SE ACABE EL TIEMPO	
	25	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	REALIZAR CENTROS CON MARCACION DEFENSIVA	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	PARTICIPACION	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	13/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 2		
OBJETIVO	TRABAJO DE PASE			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	6
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	PASE	EJECUTAR EL PASE SOLO CON LA PARTE DEL EMPEINE	
	25	ELEMENTO TECNICO	DESMARCACION	REALIZAR LA DESMARCACION PARA RECEPCIONAR EL BALON	
	20	ELEMENTO TECNICO	DUELOS	ENFRENTAMIENTOS DE 2 VS 2 TENIENDO COMO OBJETIVO REALIZAR 10 PASES PARA HACER GOL	
	25	ELEMENTO TECNICO	CENTROS	REALIZAR CENTROS DESDE AMBAS LATERILADES DEL CAMPO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	PERSEVERANCIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	18/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 2		
OBJETIVO	CONDUCCION DE BALON GENERACION OFENSIVA			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	7
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	CONDUCCION DE BALON	CONDUCCION DE BALON CON AMBAS PIERNAS	
	25	ELEMENTO TECNICO	REGATE	EJECUTAR MODELO DE ATAQUE 4 VS 3	
	20	ELEMENTO TECNICO	ATAQUE	ESTRATEGIA DE JUEGO OFENSIVO	
	25	ACTIVIDAD RECREATIVA	ATAQUE	EJECUCION DE TIRO LIBRE	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	OBEDIENCIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	19/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 2		
OBJETIVO	EJECUCION DE REGATES CONTRA OPONENTE			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	8
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	REGATE	GENERACION DE FINTAS CON UN OPONENTE	
	25	ELEMENTO TECNICO	CONDUCCION OBSTACULOS	CONDUCCION DE BALON POR UN CIRCUITO DE OBTACULOS	
	20	ELEMENTO TECNICO	DUELOS	ENFRENTAMIENTOS 3 VS 2	
	25	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	PARTIDO FINALIZADOR PONIENDO EN PRACTICA LA CONDUCCION DEL BALON	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	20/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 2		
OBJETIVO	PERFECCIONAMIENTO DE LA TECNICA DEL PASE			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	9
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	PASE	EJECUTAR PASE CON AMBAS PIERNAS	
	25	ELEMENTO TECNICO	PASE FILTRADO	}REALIZAR EL PASE FILTRADO PARA GENERAR LA DESMARCACION	
	20	ELEMENTO TECNICO	REMATE	CHUTAR AL ARCO CON DEFENSA DE OBSTACULO	
	25	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	PRACTICA ESPECIFICA DEL JUEGO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	JUSTICIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	25/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 2		
OBJETIVO	TECNICA DE CARRERA			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	10
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	VELOCIDAD	DEBERA CORRER POR DIFERENTE OBSTACULOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE	
	25	ELEMENTO TECNICO	CONDUCCION	CONDUCIR EL BALON POR EL CIRCUITO A LA MAXIMA VELOCIDAD POSIBLE SIN PERDER EL CONTROL DEL BALON	
	20	ELEMENTO TECNICO	RECEPCION	RECEPCIONAR EL BALON CON LAS DIFERENTES ZONAS PERMITIDAS	
	25	ELEMENTO TACTICO	ATAQUE	ESTILO DE JUEGO DE ATAQUE 3 VS 2 +PORTERO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	LEALTAD	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	26/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 2		
OBJETIVO	ACOPLE TECNICA DEFENSIVA			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	11
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	PASE	REALIZAR PASES CON LAS DIFERENTES ZONAS DE CONTACTO DEL PIE	
	25	ELEMENTO TECNICO	PASE CON PRESION	REALIZAR EL PASE CON UNA PRESION DEFENSIVA INTENTANDO ROBAR EL BALON	
	20	ELEMENTO TECNICO	DUELOS	ENFRENTAMIENTOS DE 2 VS 2 TENIENDO COMO OBJETIVO REALIZAR 10 PASES PARA HACER GOL	
	25	ACTIVIDAD RECREATIVA	PASES DE LARGA DISTANCIA	REALIZAR PASE DE LARGA DISTANCIA HACIA EL COMPAÑERO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	PARTICIPACION	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	27/07/2023	**NIVEL**	INICIACION 2		
OBJETIVO	PARAMETROS DEPORTIVOS DEL ARBITRAJE			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	12
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	20	DESARROLLO MOTRIZ	VELOCIDAD	EJECUTAR MOVIMIENTOS A MAYOR VELOCIDAD Y AL SONIDO DEL SILBATO CAMBIAR DE DIRECCION	
	25	ELEMENTO TECNICO	EL FUERA DE JUEGO	GENERAR JUGADAS DE FUERA DE JUEGO Y JUGADAS SIN FUERA DE JUEGO	
	20	ELEMENTO TECNICO	TIPOS DE FALTAS	EJECUCION DE FATAS TIRO LIBRE Y PENALTI	
	25	ACTIVIDAD RECREATIVA	LIMITACIONES CAMPO	GENERAR SAQUES DE TIRO DE ESQUINA SAQUES DE ARCO Y DE LATERAL ASI TAMBIEN DEL CENTRO DEL CAMPO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

-

Fundamentación 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	COMPAÑERISMO	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	4-jul	**NIVEL**	FUNDAMENTACION 2		
OBJETIVO	PERFECCIONAR LA AGILIDAD Y COORDINACION DEL DEPORTISTA			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	1
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	25	DESARROLLO MOTRIZ	COORDINACION	EJERCICIOS EN ESCALERA DE AGILIDAD	
	25	ELEMENTO TECNICO	DEFENSA	PERMUTAS DEFENSIVAS EN AMBOS LADOS DEL CAMPO	
	20	ELEMENTO TECNICO	GENRACION DE JUEGO	CREACION DE JUEGO POR MEDIO DEL MEDIOCAMPISTA	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	PARTIDO	PARTIDO DE 15 MINUTOS CON MINIMO 5 PASES POR EQUIPO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	JUSITICIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	5/07/2023	**NIVEL**	FUNDAMENTACION 2		
OBJETIVO	APRENDER JUGADAS PREPARADAS			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	2
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	25	DESARROLLO MOTRIZ	ESTRATEGIA	JUGADAS A BALON PARADO	
	25	ELEMENTO TECNICO	PARED	EJECUTAR PASES ESTILO PARED	
	20	ELEMENTO TECNICO	DUELOS	ENFRENTAMIENTOS DE 1 VS 1	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	PARTIDO FINALIZADOR PONIENDO EN PRACTICA LA CONDUCCION DEL BALON	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	LEALTAD	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	6/07/2023	**NIVEL**	FUNDAMENTACION 2		
OBJETIVO	DOMINIO DE BALON EN SITUACIONES DE JUEGO			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	3
				ALTA	MEDIA BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	25	DESARROLLO MOTRIZ	VELOCIDAD	CONDUCION DE BALON A MAXIMA VELOCIDAD	
	25	ELEMENTO TECNICO	RECEPCION CON EL PECHO	RECEPCIONAR EL BALON CON EL PECHO AMORTIGUANDO EL PASE	
	20	ELEMENTO TECNICO	ASISTENCIA CON EL PASE DE CABEZA	GENERACION DE JUEGO DE CENTRO Y PASE DE CABEZA PARA REMATAR AL GOL	
	20	ELEMENTO TACTICO	ATAQUE	ESTILO DE JUEGO DE ATAQUE 3 VS 2 +PORTERO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	OBEDIENCIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	11/07/2023	**NIVEL**	FUNDAMENTACION 2		
OBJETIVO	INTEGRACION DE EQUIPO			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	4
				ALTA	MEDIA BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	25	DESARROLLO MOTRIZ	PASE	EJECUTAR PASE CON AMBAS PIERNAS	
	25	ELEMENTO TECNICO	PASE FILTRADO	}REALIZAR EL PASE FILTRADO PARA GENERAR LA DESMARCACION	
	20	ELEMENTO TECNICO	REMATE	CHUTAR AL ARCO CON DEFENSA DE OBSTACULO	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	ATAQUE	GENERAR ESTRATEGIAS DE TACTICA PARA LLEGAR AL ARCO EN MENOS DE 15 SEGUNDOS CON UN DEFENSA COMO OBSTACULO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	12/07/2023	**NIVEL**	FUNDAMENTACION 2		
OBJETIVO	PROMOVER EL COMPAÑERISMO EN EL ENTRENAMIENTO			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	5
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	25	DESARROLLO MOTRIZ	REGATE	GENERACION DE FINTAS CON UN OPONENTE	
	25	ELEMENTO TECNICO	CONDUCCION OBSTACULOS	CONDUCCION DE BALON POR UN CIRCUITO DE OBTACULOS	
	20	ELEMENTO TECNICO	DUELOS	ENFRENTAMIENTOS 3 VS 2	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	PARTIDO	REALIZAR UN PARTIDO ENTRE COMPAÑEROS HACIENDO QUE CADA INTEGRANTE TOQUE EL BALON MINIMO UNA VEZ PARA PODER HACER GOL	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	PARTICIPACION	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	13/07/2023	**NIVEL**	FUNDAMENTACION 2		
OBJETIVO	GENERACION DE JUGADAS DE ATAQUE			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	6
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
	25	DESARROLLO MOTRIZ	CONDUCCION DE BALON	CONDUCCION DE BALON CON AMBAS PIERNAS	
CENTRAL	25	ELEMENTO TECNICO	REGATE	EJECUTAR MODELO DE ATAQUE 4 VS 3	
	20	ELEMENTO TECNICO	ATAQUE	ESTRATEGIA DE JUEGO OFENSIVO	
	20	TACTICA	POSICIONES	CONOCER EL DESARROLLO Y TRABAJO QUE REALIZA CADA JUGADOR EN SU POSICION	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	PERSEVERANCIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	18/07/2023	**NIVEL**	FUNDAMENTACION 2		
OBJETIVO	EJECUCION VOLEA			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	7
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	25	DESARROLLO MOTRIZ	PASE	EJECUTAR EL PASE SOLO CON LA PARTE DEL EMPEINE	
	25	ELEMENTO TECNICO	DESMARCACION	REALIZAR LA DESMARCACION PARA RECEPCIONAR EL BALON	
	20	ELEMENTO TECNICO	DUELOS	ENFRENTAMIENTOS DE 2 VS 2 TENIENDO COMO OBJETIVO REALIZAR 10 PASES PARA HACER GOL	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	PARTIDO DE FUTBOL MEDIA CANCHA	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	OBEDIENCIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	19/07/2023	**NIVEL**	FUNDAMENTACION 2		
OBJETIVO	PERFECCIONAR TRABAJO DEL CENTRO CAMPISTA			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	8
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	25	DESARROLLO MOTRIZ	RESISTENCIA	REALIZAR EL TEST DE COOPER TIEMPO ESTIMADO 12 A 20 MINUTOS PARA COMPLETAR EL TEST	
	25	ELEMENTO TECNICO	REMATE	REMATE CON PASE AL PIVOT	
	20	ELEMENTO TECNICO	REMATE	EJECUCION DE TIROS LIBRES	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	SE REALIZA JUEGO DEL CALAMAR DONDE LOS JUGDORES DEBEN LLEGAR A UNA ZONA SEGURA PERO CUANDO SUENE EL SILBATO DEBEN QUEDARSE QUIETOS SI SE MUEVEN QUEDARAN POR FUERA DEL JUEGO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	20/07/2023	**NIVEL**	FUNDAMENTACION 2		
OBJETIVO	PERFECCIONAMINETO TECNICA DE CABEZA			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	9
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
	25	DESARROLLO MOTRIZ	REMATE DE CABEZA	REMATAR AL ARCO CON LA CABEZA	
CENTRAL	25	ELEMENTO TECNICO	CIRCUITO DE VELOCIDAD POR PAREJAS	SE DEBE PASAR POR UN CIRCUITO DE VELOCIDAD SIN DERRIBAR LOS OBSTACULOS	
	20	ELEMENTO TECNICO	CENTROS	EL DEPORTISTA DEBERA EJECUTAR EL CIRCUITO JUNTO CON SU COMPAÑERO DE EQUIPO ANTES DE QUE SE ACABE EL TIEMPO	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	LINEA OFENSIVA	ATACAR POR DIFERENTES ZONAS DEL CAMPO DE JUEGO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	JUSTICIA	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	25/07/2023	**NIVEL**	FUNDAMENTACION 2		
OBJETIVO	DOMINAR EL BALON CON AMBAS PIERNAS			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	10
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
	25	DESARROLLO MOTRIZ	CONDUCCION DE BALON	CONDUCCIONDE BALON MIRANDO HACIA AL FRENTE Y NO AL BALON	
CENTRAL	25	ELEMENTO TECNICO	CIRCUITO DE VELOCIDA	EL DEPORTISTA DEBE CRUZAR POR UN CIRCUITO CON VARIAS ESTACIONES LO MAS RAPIDO POSIBLE	
	20	ELEMENTO TECNICO	DEFENSA	MARCAJE PERSONAL Y MARCAJE ZONAL	
	20	ACTIVIDAD RECREATIVA	JUEGO	SE REALIZA EL JUEGO DE LOS CONGELADOS CON LA CONDICION DE LLEVAR EL BALON CON LOS PIES.	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	LEALTAD	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	26/07/2023	**NIVEL**	FUNDAMENTACION 2		
OBJETIVO	GENERACION DE JUEGO POR MEDIO DEL PIVOT			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	11
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	25	DESARROLLO MOTRIZ	FUERZA	ZANCADAS CON SALTO Y VELOCIDAD	
	25	ELEMENTO TECNICO	PASE DE CABEZA	SER EL PASE DE PIVOT CON LA CABEZA LUEGO DE UN CENTRO	
	20	ELEMENTO TECNICO	REMATE DE CABEZA	EJECUTAR AHORA EL REMATE CON CABEZA	
	20	ELEMENTO TACTICO	ATAQUE	ESTILO DE JUEGO DE ATAQUE 3 VS 2 +PORTERO	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

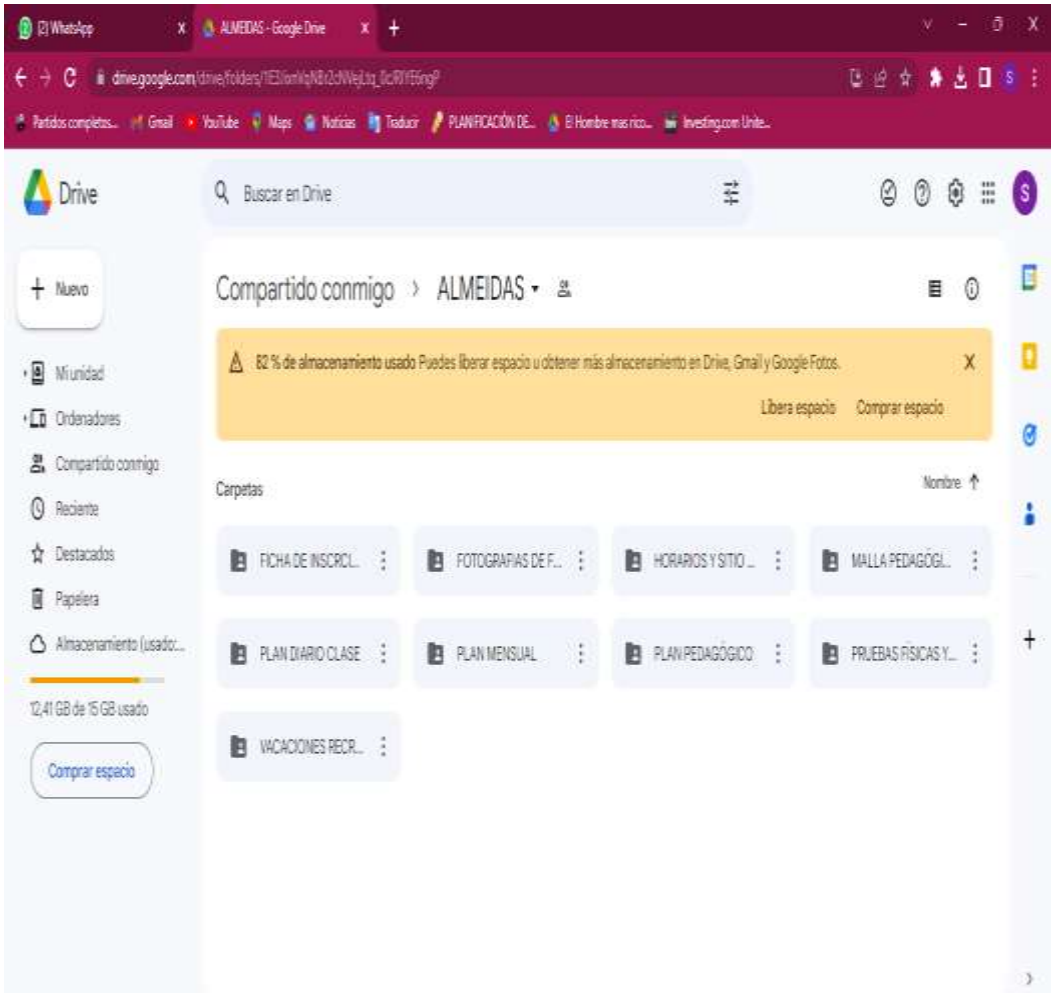
DEPORTE	FUTBOL	**VALOR**	PARTICIPACION	**FORMADOR**	SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ	**tiempo sesion (minutos)**	120
MUNICIPIO	CHOCONTA	**FECHA**	27/07/2023	**NIVEL**	FUNDAMENTACION 2		
OBJETIVO	APRENDIZAJE DE LA TECNICA DEFENSIVA			**INTENSIDAD (NIVEL DE ESFUERZO)**		**SESION**	12
				ALTA	MEDIA / BAJA		

FASE	TIEMPO(min	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION EJERCICIO	INTENSIDAD
INICIAL	15	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CALENTAMIENTO: - MOVILIDAD ARTICULAR - ENTRADA EN CALOR - JUEGO	SE REALIZA UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CUERPO COMPLETO, MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS COMO ES HACER CIRCULOS CON LOS BRAZOS , SKIPPING ENTRE OTROS FINALIZANDO CON UN JUEGO DE INTEGRACION	
CENTRAL	25	DESARROLLO MOTRIZ	CIRCUITO	CIRCUITO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
	25	ELEMENTO TECNICO	BARRIDA	EJECUCION DE LA BARRIDA PARA ROBAR EL BALON	
	20	ELEMENTO TECNICO	REMATE	REALIZAR LA TECNICA DE VOLEA	
	20	PRACTICA	JUEGO	PARTIDO DE FUTBOL DE 5 VS 5	
FINAL	15	ANALISIS	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	EJERCICIOS PREVENCION DE LESION Y RECUPERACION FISICA, RETROALIMENTACION CLASE	

OBLIGACION 8 PDF ANEXO NO 08

-

COLOCAR PANTALLAZOS DE LAS CARPETAS DEL DRIVE CON LA INFORMACION SOLICITAD O BASE DE DATOS SOLICITADAS



-

OBLIGACION 9 PDF ANEXO NO 9

COLOCAR EL PLAN MENSUAL SEGÚN FORMATO ESTIPULADO

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

MES:				**JULIO**		**MUNICIPIO: CHOCONTA**	
LUGAR:				**ESTADIO MUNICIPAL**		**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**JULIO**		**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD				
			CORAJE				
			DETERMINACION				
			IGUALDAD				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	CAMINAR				
			CORRER				
			SALTAR				
			ATRAPAR				
			RODAR				
			EQUILIBRIO				
			RITMO				
			ANTICIPACION				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			AGILIDAD				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	REMATE				
			DRIBLING				
			RECEPCION				
			PASE				
		ELEMENTOS TACTICOS	RECUPERACION DE BALON				
			TECNICA TACTICA OFENSIVA				
			TECNICA TACTICA DEFENSIVA				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR:



-

OBLIGACION 10 PDF ANEXO NO 10

Este mes no se realizaron test físicos

OBLIGACION 11 PDF ANEXO NO 11

CERTIFICACION MUNICIPIO

-



REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE CHOCONTA
INSTITUTO DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
NIT 832 002 421 - 1

INDEPORTES CHOCONTA

EL SUSCRITO GERENTE DEL INSTITUTO DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE CHOCONTA

C E R T I F I C A:

Que el señor **SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ**, identificado con cédula de ciudadanía número 1.077.150.566 de Villapinzón, realizo las actividades de fútbol en el municipio de Chocontá, de acuerdo a lo estipulado en el Contrato No 726 de 2023, del Instituto Departamental de Recreación y Deporte Indeportes Cundinamarca, del 01 al 30 de julio de 2023.

Se expide en Chocontá a los treinta y un (31) días del mes de julio de dos mil veintitrés (2023).

MAURICIO TORRES RODRIGUEZ
Gerente
Instituto del Deporte y la Recreación
Chocontá

"UNIDOS Y COMPROMETIDOS POR UN MEJOR DEPORTE PARA CHOCONTA"
indeportes@choconta-cundinamarca.gov.co CALLE 5ª A Nº 6-39 Teléfono (091) 856 2071

OBLIGACION 12 PDF ANEXO NO 12

-

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE INSCRIPCION FESTIVALES 2023

PROVINCIA: ALMEIDAS | MUNICIPIO: CHOCONTA
FORMADOR: SEBASTIAN FELIPE MONTENEGRO GONZALEZ | HORA:
FECHA : | ESCUELA O CLUB: ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL CHOCONTA

No	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEDE DE ENTRENAMIENTO	EDAD	DISCIPLINA	FIRMA
1	JOSTIN SEBASTIAN GOMEZ PINZON	1069265942	ESTADIO MUNICIPAL	7	FUTBOL	
2	MANUEL JOSE LOPEZ BOJACA	1069264435	ESTADIO MUNICIPAL	7	FUTBOL	
3	JULIAN SANTIAGO MAHECHA BRICEÑO	1033115965	ESTADIO MUNICIPAL	8	FUTBOL	
4	JHONATAN DAVID MORA	1069264501	ESTADIO MUNICIPAL	8	FUTBOL	
5	GABRIEL EDUARDO CASTAÑEDA MUÑOZ	1022423487	ESTADIO MUNICIPAL	8	FUTBOL	
6	THOMAS ANDRES VELASQUEZ MONTAÑO	1074345923	ESTADIO MUNICIPAL	7	FUTBOL	
7	SERGIO RAMIREZ ESPINOSA	1069264939	ESTADIO MUNICIPAL	8	FUTBOL	
8	SANTIAGO RODRIGUEZ LEON	1069265039	ESTADIO MUNICIPAL	7	FUTBOL	
9	JUAN JOSE ROJAS GONZALEZ	1027294933	ESTADIO MUNICIPAL	8	FUTBOL	
10	ADRIAN DAVID CASTRO MILAGUY	1069265448	ESTADIO MUNICIPAL	8	FUTBOL	
11	JACOB MATIAS ROJAS CORTES	1069266112	ESTADIO MUNICIPAL	7	FUTBOL	
12	JULIAN FELIPE GUEVARA GUAYAMBUCO	1072710477	ESTADIO MUNICIPAL	8	FUTBOL	
13	KILIAN ANDRES MEDINA MERCHAN	1069265568	ESTADIO MUNICIPAL	8	FUTBOL	

OBLIGACION 13 PDF ANEXO NO 13

COLOCAR COLLAGE DE ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL MES

-

INDEPORTES	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA INDEPORTES CUNDINAMARCA ACTIVIDADES	

FORMADOR: SEBASTIAN MONTENEGRO	
	
	
	

OBLIGACION 14 PDF ANEXO NO 14

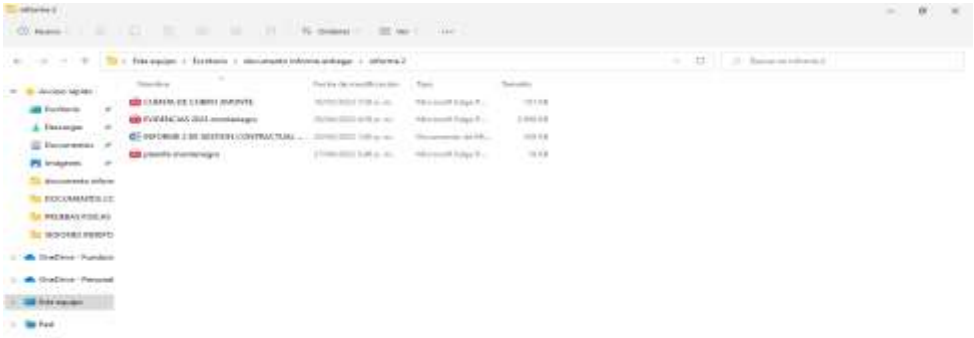
COLOCAR QUE SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO



-

OBLIGACION 15 PDF ANEXO NO 15

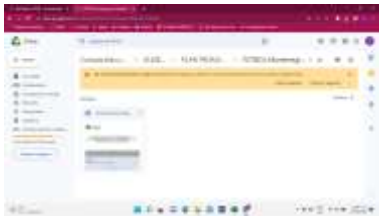
COLOCAR EVIDENCIA DE LA ENTREGA DE LOS INFORMES AL SECOPII.



OBLIGACION 16 PDF ANEXO NO 16

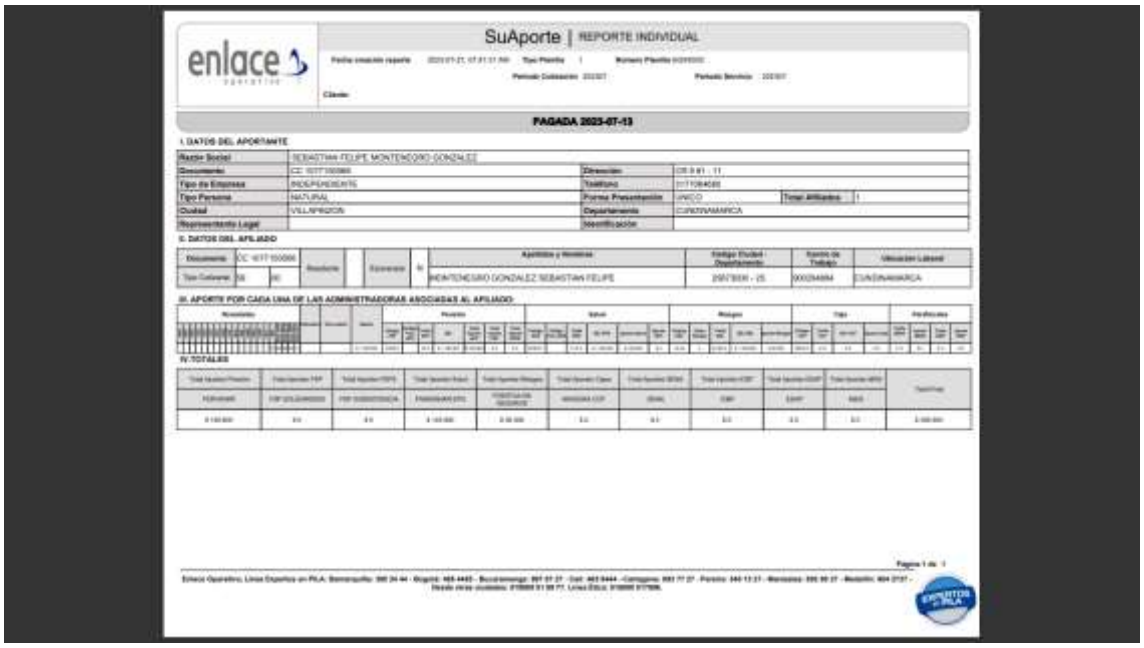
COLLAGE CARPETAS DRIVE EVIDENCIANDO EL TRABAJO REALIZADO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DRIVE

FORMADOR: SEBASTIAN MONTENEGRO	
horarios 	malla pedagogica 
plan mensual 	diario de clases 
plan pedagogico 	pruebas fisicas 

-

17.planilla



SuAporte | REPORTE INDIVIDUAL

PAGADA 2023-07-13

Fotos

INICIACION 1		INICIACION 2		FUNDAMENTACION 2	
					
					

Link drive

https://drive.google.com/drive/folders/1E3JixnVqNBr2cNVejLtq_0cJRIYE6ngP?usp=share_link

-