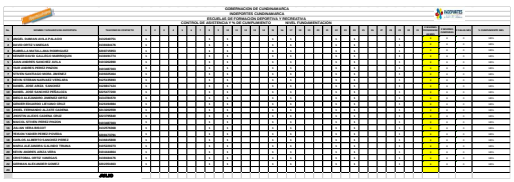
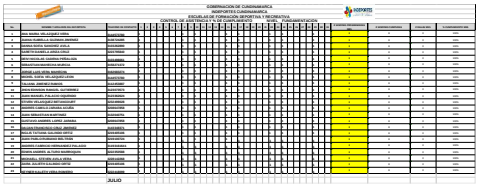
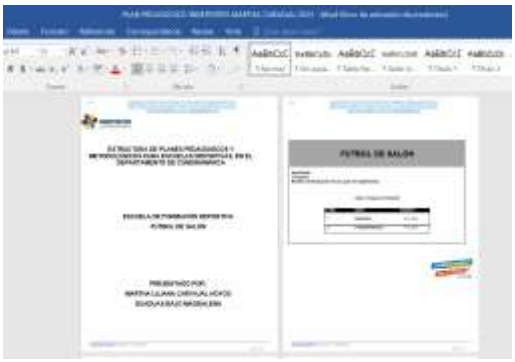
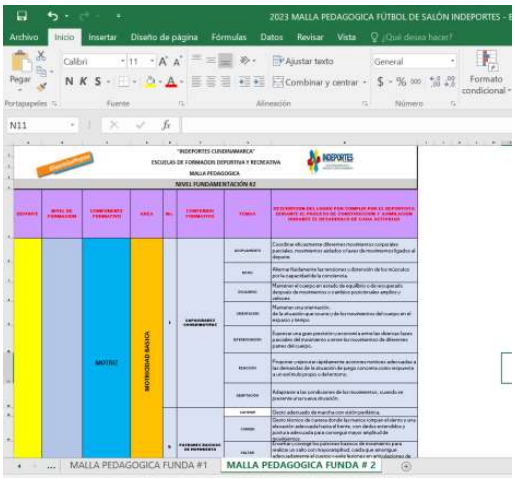
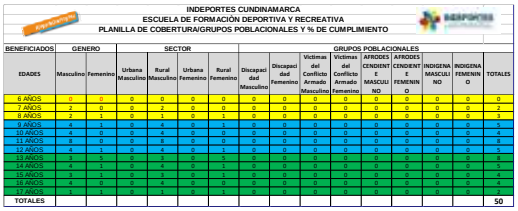
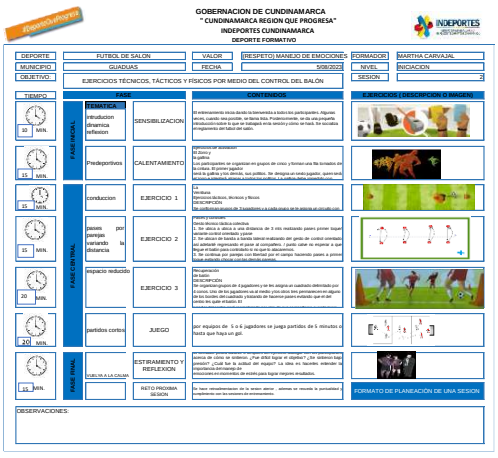
INFORME EVIDENCIAS No. 05 MES DE JULIO / 2023 **CONTRATO No. 191 de 2023**			
Nombre del contratista	MARTHA LILIANA CARVAJAL HOYOS		
Número de identificación	24.716.882	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANÍA
Período informado	01/07/2023 – 30/07/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES- 2023000268

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

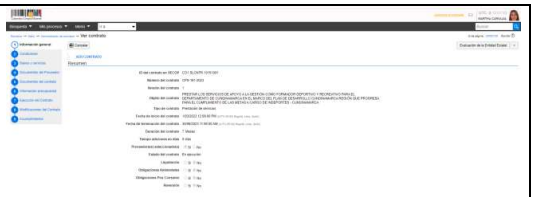
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el 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.	**ESCUELA DE FORMACIÓN FÚTBOL DE SALÓN CORREGIMIENTO LA PAZ**  CAMBIAR **Anexo actividad N° 1**
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 .	**INICIACIÓN**  **FUNDAMENTACIÓN # 1** 

	FUNDAMENTACIÓN # 2  **Anexo actividad N° 2**
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	  **Anexo actividad N° 3**
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 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.	**PANTALLAZO FORMATO CUADRO DE COBERTURA JULIO**  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO Anexo actividad No 05
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 actividad No 06
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	Anexo actividad No 07  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO

intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Anexo actividad No 08
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: AGOSTO — MUNICIPIO: GUADUAS LUGAR:Polideportivo I.E.D LA PAZ — HORARIO DE PRACTICA:1:00:00 p. m. A 7: 00 pm NIVEL DESARROLLO MENSUAL — INICIACIÓN 6 A 8 AÑOS — 9 A 12 AÑOS — FUNDAMENTACIÓN 13- 17 AÑOS DESARROLLO MENSUAL / PARTE CENTRAL / VALORES / VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINO, RECOMPENSA PARTE INICIAL / INICIO: INTRODUCCION, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO DESARROLLO MOTRIZ: ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN CAPACIDADES CONDICIONALES: FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA ELEMENTOS TECNICOS: PASE, REMATES, PASES, CONDUCCION ELEMENTOS TACTICOS: CABEZA, DIRECCIONAMIENTO BALON, PRESION, DESMARCACIONES, SITEMA 2 2, SITEMA ROMBO RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION, JUEGOS TRADICIONALES, ACTIVIDADES ARTISTICAS, CIRCUITOS RECREATIVOS, FESTIVALES RECREATIVOS PARTE FINAL / FINAL: ESTIRAMIENTO, RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) FIRMA FORMADOR: MARTHA CARVAJAL Anexo actividad No 09
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 Anexo actividad No 10

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.	 REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE GUADUAS Página 1 de 1 EL SUSCRITO DIRECTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GUADUAS CUNDINAMARCA HACE CONSTAR: Que La Lic **MARTHA LILIANA CARVAJAL HOYOS** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 24.716.882 de la Dorada Caldas, presto sus servicios de APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA , en el municipio de Guaduas durante el período comprendido entre el 01 de julio de 2023 al 30 de julio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 30 días del mes de julio de 2023 Hernán Mauricio Rodríguez Pérez **Director Operativo De Deportes y Recreación.** Guaduas Cundinamarca **Carrera 5 número 12-84 sur- sede CERES.** **Guaduas, Cundinamarca** **Correo:** alcaldia@guaduas-cundinamarca.gov.co **Teléfonos (571) 846 6100 / (571) 846 6796** Anexo actividad No 11
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 mientras sale el cronograma para la ejecución de los festivales
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Anexo actividad No 13
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.	Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de	

pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	 Anexo actividad No 15
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	

ANEXOS EVIDENCIAS

ANEXO OBLIGACIÓN NO 01



ANEXO OBLIGACIÓN NO 02

INICIACIÓN

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANDRES FELIPE GAITAN ORTIZ	3144896042	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
2	JHOAN STIVEN GALLEGO PALOMO	3122841107	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
3	LIAN DANIEL TORO RIOS	3228185116	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
4	LUCIANA GALLEGO MARROQUIN	3138191774	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
5	SAMUEL DAVID JIMENEZ SERNA	3104488571	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
		JULIO																																			

FUNDAMENTACIÓN # 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANGEL DAMIAN AVILA PALACIO	3132040751	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
2	DAVID ORTIZ VANEGAS	3138184176	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
3	ISABELLA MATALLANA RODRIGUEZ	3208715953	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
4	KEINER DAVID GALLEGO MARROQUIN	3138191774	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
5	JUAN ANDRES SANCHEZ AVILA	3103262890	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
6	YAIR ANDRES PEREZ PINZON	3103487303	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
7	STIVEN SANTIAGO MORA JIMENEZ	3106025464	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
8	KEVIN STEBAN NARVAEZ VERGARA	3125135693	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
9	DANIEL JOSE ARIZA SANCHEZ	3128817124	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
10	DANIEL JOSE SANCHEZ PEÑALOZA	3225477200	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
11	DIEGO ALEJANDRO JIMENEZ ORTIZ	3134781570	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
12	GENIER EDUARDO LIEVANO CRUZ	3126194984	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
13	JHOEL FERNANDO ALZATE CADENA	3213202559	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
14	JHOSTIN ALEXIS CADENA CRUZ	3223795840	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
15	MAICOL STIVEN PEREZ PINZON	3103487303	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
16	JULIAN VERA BISCOT	3132576368	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
17	YEISON YADIER PEREZ POVEDA	3208173791	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
18	CARLOS ALBERTO SANCHEZ PEREZ	3136615808	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
19	MARIA ALEJANDRA GALINDO TRIANA	3105220273	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
20	KEVIN ANDRES ARIZA VERA	3104444664	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
21	CRISTOBAL ORTIZ VANEGAS	3138184176	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
22	GERMAN ALEXANDER GOMEZ	3202351663	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
23																																					
		JULIO																																			

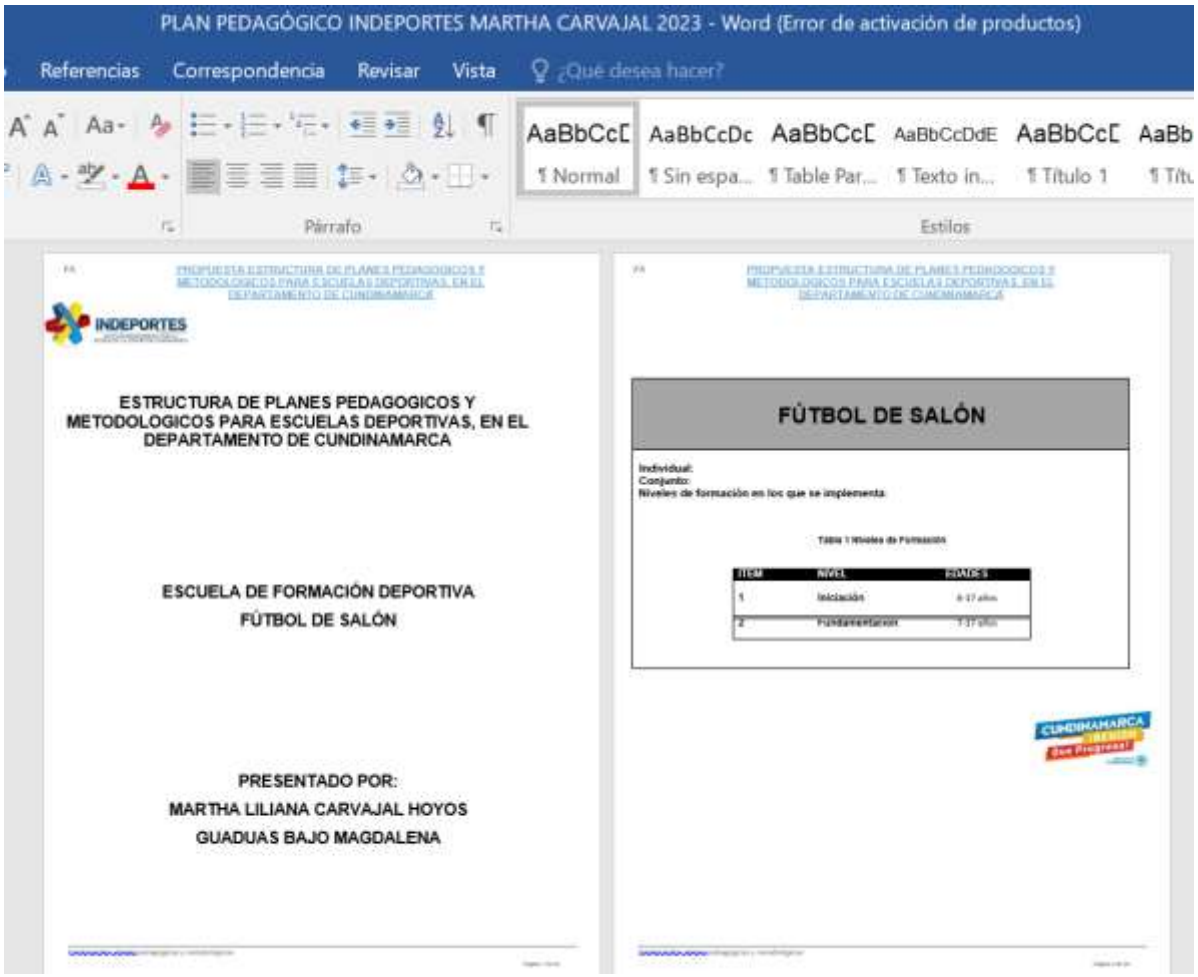
FUNDAMENTACIÓN # 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANA MARIA VELAZQUEZ VERA	3144573780	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
2	JUANA ISABELLA GUZMAN JIMENEZ	3138724285	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
3	DANNA SOFIA SANCHEZ AVILA	3103262890	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
4	SARETH DANIELA ARIZA CRUZ	3223795840	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
5	DEIVI NICOLAS CADENA PEÑALOZA	3103496661	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
6	SEBASTIAN MAHECHA MURCIA	3158271372	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
7	JORGE LUIS VERA MAHECHA	3162683274	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
8	MICHEL SOFIA VELAZQUEZ LEON	3144573780	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
9	TALIANA JIMENEZ RAMOS	3112453887	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
10	JHON EDINSON RANGEL GUTIERREZ	3123073573	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
11	JUAN MANUEL PALACIO OQUENDO	3123362624	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
12	STIVEN VELASQUEZ BETANCOURT	3232499028	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
13	ANDRES CAMILO JARABA ACUÑA	3208647858	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
14	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	3132040751	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
15	GUSTAVO ANDRES LOPEZ JARABA	3208647858	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
16	DAIJAN FRANCISCO CRUZ JIMENEZ	3143348371	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
17	INGLIS TATIANA GALINDO ORTIZ	3219405106	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
18	JUAN PABLO RUBIANO BELTRÁN	3219100724	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
19	ANDRES FABRICIO HERNANDEZ PALACIO	31193161641	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
20	EDWIN ANDRES ALTURO MARROQUIN	3222350588	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
21	MICHAELL STEVEN AVILA VERA	3228142268	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
22	ZAIRA JULIETH GALINDO ORTIZ	3219405106	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
23	KEYNER KALETH VERA ROMERO	3222418099	1							1		1					1		1					1		1				1			8	8	0	100%
		JULIO																																			

ANEXO OBLIGACIÓN NO 03

PLAN PEDAGÓGICO



MALLA PEDAGÓGICA DE INICIACIÓN

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR 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	Gesto adecuado de marcha con visión periférica.
						CORRER	Gesto técnico de carrera donde las manos rompan el viento y una elevación adecuada hacia el frente, con dedos estirados y postura adecuada para conseguir mayor amplitud de movimientos.
						SALTAR	Enseñar y corregir los patrones básicos de movimiento para realizar un salto con mayor amplitud, caída que amortigue adecuadamente el cuerpo y evite lesiones en articulaciones de rodilla y tobillo.
						ATRAPAR	Se orienta temporo-espacialmente para atrapar con eficacia el objeto independientemente de su tamaño.
						RODAR	Corrigir errores posturales y de técnica junto con un trabajo específico de equilibrio manteniendo un movimiento coordinativo del cuerpo.
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces.
						RITMO	Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la consistencia.
						ANTICIPACION	Proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las exigencias de la situación de juego como respuesta a un estímulo propio o del entorno.
						ORIENTACION	Mantener una clara ubicación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACION	Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes d el cuerpo
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	Evolucionar lo más rápido y racionalmente posible a una tarea motriz o deportiva.
						DIFERENCIACIÓN MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	Precisión, coordinación fina de las fases motoras y movimientos parciales individuales, manifestada en exactitud y eficiencia del movimiento en su totalidad.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	El músculo se prepara para mejorar el reclutamiento de sus unidades motoras y donde los tendones y ligamentos se adaptan a la tension que se genera tras el esfuerzo.
						FUERZA RESISTENCIA	Prolongar los movimientos que requieran fuerza para ir generando capacidad de la resistencia.
						FUERZA MAXIMA	Activar movimientos con mucho esfuerzo en periodos cortos y con repeticiones.
						FUERZA EXPLOSIVA	Practicar la fuerza por medio de saltos y lanzamientos pliometría.
						FUERZA HIPERTROFIA	Realizar ejercicios enfocados en aumentar la masa muscular.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Mejorar la capacidad de resistencia a la fatiga por medio de ejercicios combinados con el deporte y actividades recreo-deportivas.
						ANAEROBICA	Mejorar la resistencia anaeróbica por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas.
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	Capacidad de recorrer un espacio determinado en el menor tiempo posible.
						VELOCIDAD DE REACCIÓN	Responder a estímulos reconocibles con el mejorar y automatizar ritmos deportivos que permitan ejecutar movimientos rápidos vivo-manuales y segmentarios para alcanzar grandes excursiones articulares sagital acción de fuerzas externas, sin que se contraiga la musculatura de las articulaciones
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracion de los musculos implicados y a la ayuda de otra fuerza externa
						ASISTIDA	contracción de los músculos implicados mientras una fuerza externa movimientos espirales y diagonales, que involucran los diferentes planos del espacio.
						RESISTIDA	Mejorar la capacidad de mantener un movimiento repetitivo en el mismo sentido en contra de fuerzas externas que se oponen a dicho movimiento, ver movimientos externos del rango de movimiento funcional de las articulaciones
						BALISTICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	SUPERFICIES DE CONTACTO	Realiza pases con las diferentes superficies de contacto de manera eficaz.
						LARGO	Mejorar la precisión de pases largos, crear contra ataques efectivos, salir de presión.
						CORTO	Buscar apoyos cercanos pero con mejor visio y para realizar posteriormente movimientos de desmarque.
						PASES DIMÁMICOS	Pasar rápido en situación real de juego, trotando y corriendo.
						PASE RASANTE	Pasar el balón tocando el piso para que sea fácil de controlar.
				2	CONTROL	PARADA	Lograr recibir el balón con la planta del pie y dejarlo totalmente quieto.
						SEMIPARADA	Logra recibir el balón y lo deja un poco en movimiento.
						AMORTIGUAMIENTO	Lograr desacelerar un balón aéreo con el objetivo de bajarlo controlado y poderlo poseer en el pie.
						CONTROL ORIENTADO	Lograr recibir el balón y mediante el control orientar el balón para encadenar con la siguiente acción técnico-táctica.
						DESVIACIÓN	cambio de direccion de la trayectoria del balón
				3	REMATE	BALÓN PARADO	Realiza ejecuciones de golpeo del balón con la superficie correcta segun la situación.
						BALÓN EN MOVIMIENTO	Desarrollar en el niño-joven la finalización de una jugada ofensiva enviando el balón al arco rival con la
						EMPEINE	Ubicar el cuerpo al lado del balón para impactar el balón con el empeine con fuerza.
						BORDE EXTERNO	Golpear el balón con la parte de afuera del balón en repeticiones.
						BORDE INTERNO	Hacer remates con la parte de dentro del pie, menos de potencia y más de ubicación.
				4	CONDUCCIÓN	CON PARTE INTERNA PIE	Realizar desplazamientos utilizando la parte interna.
						CON PARTE EXTERNAPIE	Recorrer el terreno de juego y obstáculos usando el pie externo como superficie de contacto.
						CON PLANTA DE PIE	Pisar el balón como manera de tenencia del mismo y de trasporte.
						CON MUSLO	Repetir golpes con el muslo y de esta manera conducir el balón.
						CONDUCIÓN CON EMPEINE	Llevar el balón con la cara superior del pie y variantes.
				5	TECNICA DEL CABECEO	FRONTAL	Golpear el balón con la frente, efectivos para el ataque y la defensa.
						FRONTAL LATERAL	Usar la frente para golear el balón y pasarlo o arrogarlo a un costado de nuestra posición.
						PARIETAL	Utilizar la parte superior de la cabeza para lanzar el balón con fuerza a un costado de la porteria contraria.
						OCCIPITAL	Golpear el balón con la parte de atrás de la cabeza en especial cuando estamos de espaldas a la porteria.
						COMBINACIONES	Realizar combinaciones de las distintas maneras de cabecear.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO DE ORIGEN FÚTBOL SALA	Conocer el año en que fue credo el fútbol sala.
						LUGAR DE ORIGEN	Dar a conocer la procedencia del fútbol sala..
						CARACTERÍSTICAS PRICIPALES	Comprenrder las características principales del futbol sala y que los diferencia de otras modalidades.
						EN CUANTOS PAISES ESTA	Conocer en cuantos paises se practica esta modalidad deportiva.
						QUIÉN INVENTÓ EL FÚTBOL SALA	Saber el creador del fútbol sala y su razón para crearlo.
				2	REGLAMENTACION	SUPERFICIE DE JUEGO	Conocer las dimensiones de la cancha de juego las máximas y las mínimas.
						EL BALÓN	Tener una idea de las características del balón.
						SAQUES LATERALES	Comprender como se realiza un saque correcto según la reglamentación.
						REGLA DE LOS PORTEROS	Saber la importancia de esta regla puesto que incide el buen manejo de ella en el movimiento de los
						TIEMPO DE JUEGO	Tener conocimiento sobre el tiempo de juego y los tiempos en el desarrollo de juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONOCER SOBRE FÚTBOL SALA	Apropiarse del conocimiento sobre el fútbol sala y sus características.
						ACATAR LAS NORMAS DEL DEPORTE	Obedecer las normar dentro y fuera del terreno de juego.
						APRECIO POR EL FÚTBOL SALA	Querer esta modalidad deportiva como desarrollador de habilidades.
						TENER DISPOSICIÓN PARA LA PRÁCTICA	Contar con una buena actitud para la práctica del fútbol sala.

MALLA PEDAGÓGICA DE FUNDAMENTACIÓN # 1

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

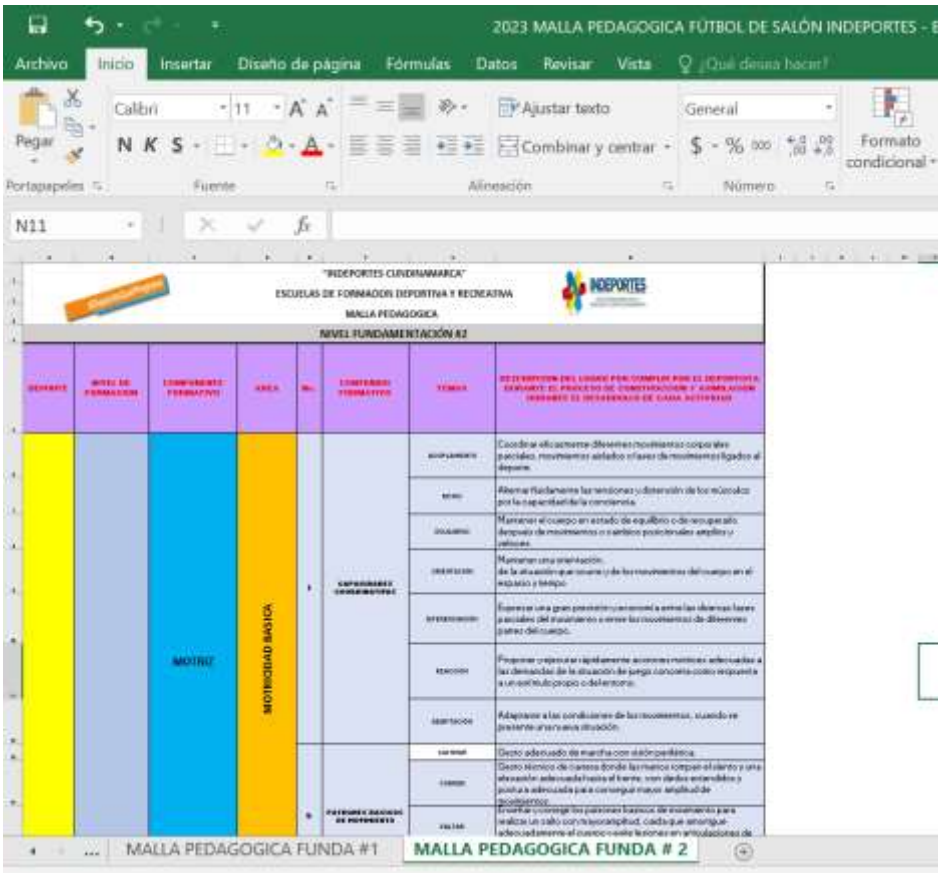
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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	Gesto adecuado de marcha con visión periférica.
						CORRER	Gesto técnico de carrera sobre las manos (romper el frente) y una elevación adecuada hacia el frente, con dedos extendidos y activos y corregir los patrones básicos de movimiento
						SALTAR	Impulsarse fuertemente con una pierna o con las dos para realizar un salto con mayoramplitud, caída que amortigue
						ATRAPAR	Se orienta temporo-espacialmente para atrapar con eficacia el objeto independientemente de su tamaño.
						RODAR	Corregir errores posturales y de técnica junto con un trabajo específico de equilibrio manteniendo un movimiento
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y
						RITMO	Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia.
						ANTICIPACION	Proponer y ejecutar rapidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de una posible situación de juego como respuesta a
						ORIENTACION	Mantener una clara ubicación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACION	expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	Evolucionar lo más rápido y racionalmente posible a una tarea motriz o deportiva.
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	Lograr una coordinación fina de las fases motoras y movimientos parciales individuales manifestada en exactud y eficiencia del movimiento en su totalidad.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	El músculo se prepara para mejorar el reclutamiento de sus unidades motoras y donde los tendones y ligamentos se adaptan a
						FUERZA RESISTENCIA	Prolongar los movimientos que requieran fuerza para ir generando resistencia en los músculos.
						FUERZA MAXIMA	Activar movimientos con mucho esfuerzo en periodos cortos y con repeticiones.
						FUERZA EXPLOSIVA	Practicar la fuerza por medio de saltos y lanzamientos pliometría.
						FUERZA HIPERTROFIA	Realizar ejercicios enfocados en aumentar la masa muscular.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Mejorar la resistencia aeróbica por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo.
						ANAEROBICA	Mejorar la resistencia anaeróbica por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas.
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	capacidad de recorrer un espacio determinado en el menor tiempo posible.
						VELOCIDAD DE REACCIÓN	Mejorar los trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas que permitan ejecutar movimientos rápidos
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares sobre la acción de fuerzas externas, sin que se contraiga la musculatura de
						ASISTIDA	capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contaccion de los musculos implicados y a la ayuda de otra
						RESISTIDA	capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados mientras una fuerza
						NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA	movimientos espirales y diagonales, que involucran los diferentes planos del espacio.
						BALISTICA	Aptitud en la realización de un movimiento rápido dentro de los límites externos del rango de movimiento funcional de las
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	SUPERFICIES DE CONTACTO	Realiza pases con las diferentes superficies de contacto de manera eficaz.
						LARGO	Mejorar la precision de pases largos, crear contra ataques efectivos, salir de presión.
						CORTO	Buscar apoyos cercanos pero con mejor visio y para realizar posteriormente movimientos de
						PASES DIMÁMICOS	Pasar rápido en situación real de juego, trotando y corriendo.
						PASE RASANTE	Pasar el balón tocando el piso para que sea fácil de controlar.
				2	CONTROL	PARADA	Lograr recibir el balón con la planta del pie y dejarlo totalmente quieto.
						SEMIPARADA	Logra recibir el balón y lo deja un poco en movimiento.
						AMORTIGUAMIENTO	Lograr desacelerar un balón aéreo con el objetivo de bajarlo controlado y poderlo poseer en el pie.
						CONTROL ORIENTADO	Lograr recibir el balón y mediante el control orientar el balón para encadenar con la siguiente
						DESVIACIÓN	cambio de direccion de la trayectoria del balón
				3	REMATE	BALÓN PARADO	Realiza ejecuciones de golpeo del balón con la superficie correcta según la situación.
						BALÓN EN MOVIMIENTO	Desarrollar en el niño-joven la finalización de una jugada ofensiva enviando el balón al arco rival con
						EMPEINE	Ubicar el cuerpo al lado del balón para impactar el balón con el empeine con fuerza.
						BORDE EXTERNO	Impactar el balón con la parte de afuera del balón en repeticiones.
						BORDE INTERNO	Hacer remates con la parte de dentro del pie, menos de potencia y más de ubicación.
				4	CONDUCCIÓN	CON PARTE INTERNA PIE	Realizar desplazamientos utilizando la parte interna.
						CON PARTE EXTERNAPIE	Recorrer el terreno de juego y obstáculos usando el pie externo como superficie de contacto.
						CON PLANTA DE PIE	Pisar el balón como manera de tenencia del mismo y de trasporte.
						CON MUSLO	Repetir golpes con el muslo y de esta manera conducir el balón.
						CONDUCCIÓN CON EMPEINE	Llevar el balón con la cara superior del pie y variantes.
				5	TECNICA DEL CABECEO	FRONTAL	Golpear el balón con la frente, efectivos para el ataque y la defensa.
						FRONTAL LATERAL	Usar la frente para golear el balón y pasarlo o arregarlo a un costado de nuestra posición.
						PARIETAL	Utilizar la parte superior de la cabeza para lanzar el balón con fuerza a un costado de la portería
						OCCIPITAL	Golpear el balón con la parte de atrás de la cabeza en especial cuando estamos de espaldas a la
						COMBINACIONES	Ejecutar combinaciones de las distintas maneras de cabecear.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO DE ORIGEN FÚTBOL SALA	Conocer el año en que fue credo el fútbol sala.
						LUGAR DE ORIGEN	Dar a conocer la procedencia del fútbol sala..
						CARACTERÍSTICAS PRICIPALES	Comprender las características principales del futbol sala y que los diferencia de otras
						EN CUANTOS PAISES ESTA	Conocer en cuantos países se practica esta modalidad deportiva.
						QUIÉN INVENTÓ EL FÚTBOL SALA	Saber el creador del futbol sala y su razón para crearlo.
				2	REGLAMENTACION	SUPERFICIE DE JUEGO	Conocer las dimensiones de la cancha de juego las máximas y las mínimas.
						EL BALÓN	Tener una idea de las características del balón.
						SAQUES LATERALES	Comprender como se realiza un saque correcto según la reglamentación.
						REGLA DE LOS PORTEROS	Saber la importancia de esta regla puesto que incide el buen manejo de ella en el movimiento
						TIEMPO DE JUEGO	Tener conocimiento sobe el tiempo de juego y los tiempos en el desarrollo de juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONOCER SOBRE FÚTBOL SALA	Apropiarse del conocimiento sobre el fútbol sala y sus características.
						ACATAR LAS NORMAS DEL DEPORTE	Obedecer las normar dentro y fuera del terreno de juego.
						APRECIO POR EL FÚTBOL SALA	Querer esta modalidad deportiva como desarrollador de habilidades.
						TENER DISPOSICIÓN PARA LA PRÁCTICA	Contar con una buena actitud para la práctica del fútbol sala.

MALLA PEDAGÓGICA DE FUNDAMENTACIÓN # 2



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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON MIXTO
MUNICIPIO: GUADUAS CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR: LIC, MARTHA CARVAJAL

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
	GRUPO	INICIACION S A 8 AÑOS			INICIACION S A 8 Años		INICIACION S A 8 AÑOS		
1:00 PM A 3:00 PM	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Paula Santander					Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Paula Santander		
	GRUPO	FUNAMENTACION N° 1 EDADES 9 A 12 AÑOS					FUNAMENTACION N° 1 EDADES 9 A 12 AÑOS		
3: 00 PM A 5:00 PM	SEDE DE TRABAO	Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander					Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		
5:00 PM – 7:00 PM	GRUPO	FUNAMENTACION N° 2 EDADES 13 A 17 Años					FUNAMENTACION N° 2 EDADES 13 A 17 Años		
	SEDE DE TRABAO	Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander					Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		

NOMBRE MONITOR MARTHA CARVAJAL

ANEXO OBLIGACIÓN NO 04

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACIÓN # 1</th></tr>
<tr><td>FECHA :01/07/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander</td><td>FECHA: 8/07/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA :10/07/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander</td><td>FECHA :15 /07/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">FUNDAMENTACIÓN # 1</th></tr>
<tr><td>FECHA :01/07/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander</td><td>FECHA: 8/07/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>FECHA :17/07/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander</td><td>FECHA :22/07/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>

FUNDAMENTACIÓN # 2	
	
FECHA :10/07/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander	**FECHA :15/07/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander**
	
FECHA :17/07/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander	**FECHA :22/07/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander**
	

ANEXO OBLIGACIÓN NO 05

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
8 AÑOS	2	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
9 AÑOS	4	1	0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
10 AÑOS	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
11 AÑOS	8	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
12 AÑOS	4	1	0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
13 AÑOS	3	5	0	3	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	8
14 AÑOS	4	1	0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
15 AÑOS	3	1	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
16 AÑOS	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
17 AÑOS	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES															50

ANEXO OBLIGACIÓN NO 06 EL USO CORRECTO DE LA PRENDA INSTITUCIONAL



ANEXO OBLIGACIÓN NO 07

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

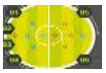
MES JULIO				**MUNICIPIO:**	**GUADUAS**	
LUGAR:Polideportivo I.E.D LA PAZ				**HORARIO DE PRACTICA**	**1:00:00 p. m. A 7: 00 pm**	
					NIVEL	
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN**	
DESARROLLO MENSUAL				**6 A 8 AÑOS**	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
			RESPONSABILIDAD	x	x	x
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION	x	x	x
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	x	x	x
			AUTODISCIPLINA	x	x	x
			PARTICIPACIÓN	x	x	x
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	x	x	x
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	x	x	x
			EQUILIBRIO	x	x	x
			ORIENTACION	x		
			DIFERENCIACION	x	x	x
			REACCIÓN	x	x	x
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	x
			VELOCIDAD	x	x	x
			FLEXIBILIDAD	x	x	x
			RESISTENCIA	x	x	x
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x	x	x
				x	x	x
				x	x	x
				x	x	x
		ELEMENTOS TACTÍCOS	UBICACIÓN ESPACIAL	x	x	x
			DIRECCIONAMIENTO BALON	x	x	x
			PRESION	x	x	x
			DESMARCACIONES	x	x	x
			SITEMA 2 2	x	x	x
			SITEMA ROMBO	x	x	x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES	x	x	x
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
			FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR: MARTHA CARVAJAL

PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE JULIO INICIACIÓN

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

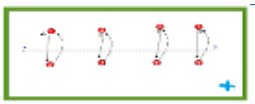
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TOMA DE DECISIONES (TRABAJO EN E	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	1/07/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR MEDIO DEL CONTROL DEL BALÓN			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Durante la sesión, se realizará una charla donde se busca trabajar las habilidades para la práctica deportiva, además se platea la agenda de la sesión y el momento de trabajo de las aptitudes deportivas.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara ejercicios de activacion por medio de la actividad Las fronteras invisibles Se divide los participantes en dos equipos de cinco jugadores cada uno (si se conforman más de dos equipos, se realizara una rotación cada vez que se marque un gol o cada 5 minutos) Explicación del grafico los jugadores # 1 de cada equipo no pueden salir del circulo del medio; los jugadores # 2 no pueden ir mas allá de la mitad del terreno	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Se organizan los jugadores en varios circuitos y se delimita el recorrido con dos conos. Cada cono debe estar a 10 m de distancia uno del otro. Los jugadores deben conducir el balón rodeando ambos conos. La conducción se hace con pie derecho, pie izquierdo,	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Pases y control del balón formando un " V " Conducción con ambas piernas fomentado la pisada Conducción de balón hacia delante y hacia otras con terminación en pase.	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	Fortalecimiento manejo de balón, marcación y pases; toque pases por equipos; toque con los dos deportistas que están en los extremos; Toque y pases a los que están sin maraca; los deportistas que están dentro buscan desplazarse, generan pases y movimientos buscando que el equipo contrario mejore la capacidad de maraca y recuperación del balón	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	Se realizara ejercicios de activacion por medio de la actividad Las fronteras invisibles Se divide los participantes en dos equipos de cinco jugadores cada uno (si se conforman más de dos equipos, se realizara una rotación cada vez que se marque	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	
15 MIN.			RETO PROXIMA SESION	Se hace retroalimentacion de la sesion aterior , ademas se recueda la puntualidad y cumplimiento con las sesiones de entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	(RESPETO) MANEJO DE EMOCIONES	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	8/07/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR MEDIO DEL CONTROL DEL BALÓN			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes. Algunas veces, cuando sea posible, se llama lista. Posteriormente, se da una pequeña introducción sobre lo que se trabajará en la sesión y cómo se hará. Se socializa el reglamento del futbol del salón.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Ejercicios de activación El Zorro y la gallina Los participantes se organizan en grupos de cinco y forman una fila tomados de la cintura. El primer jugador será la gallina y los demás, sus pollitos. Se designa un sexto jugador, quien será el zorro e intentará atrapar a todos los pollitos. La gallina debe impedirlo con	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	La Veintiuna Ejercicios tácticos, técnicos y físicos DESCRIPCIÓN Se conforman grupos de 3 jugadores y a cada grupo se le asigna un circuito con	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Pases y controles Gesto técnico táctica colectiva 1. Se ubica a ubica a una distancia de 3 mts realizando pases primer toque/ variante control orientado y pase 2. Se ubican de banda a banda lateral realizando del gesto de control orientado así adelanté regresando el pase al compañero. / punto calve no esperar a que llegue el balón para controlarlo si no que lo atacaremos. 3. Se continua por parejas con libertad por el campo haciendo pases a primer toque evitando chocar con las demás parejas	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	Recuperación de balón DESCRIPCIÓN Se organizan grupos de 4 jugadores y se les asigna un cuadrado delimitado por 4 conos. Uno de los jugadores va al medio y los otros tres permanecen en alguno de los bordes del cuadrado y tratando de hacerse pases evitando que el del centro les quite el balón. El atacker del centro será reemplazado por otro de sus compañeros cuando logre	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	El formador podrá durante 5 minutos del ejercicio dialogar con los participantes acerca de cómo se sintieron. ¿Fue difícil lograr el objetivo? ¿Se sintieron bajo presión? ¿Cuál fue la actitud del equipo? La idea es hacerles entender la importancia del manejo de emociones en momentos de estrés para lograr mejores resultados.	
			RETO PROXIMA SESION	Se hace retroalimentacion de la sesion aterior , ademas se recueda la puntualidad y cumplimiento con las sesiones de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO(COMUNICACIÓN ASERTIVA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	10/07/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN DE BALÓN			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Durante la sesión, se realizará una charla donde se busca trabajar las habilidades para la práctica deportiva, además se platea la agenda de la sesión y el momento de trabajo de las aptitudes deportivas.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los ejercicios de activación buscan ser ejercicios de calentamiento.Los mellizos Se ubican diferentes elementos en las esquinas de la cancha: trozos de tela, palitos de madera, piedras pequeñas o medianas, cuerda o cabuya, papel, etc. Los participantes se organizan por parejas, preferiblemente entre quienes no se	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Coordinación y conducción de balón Se organizan los jugadores en dos circuitos. Se delimita el recorrido de cada circuito con conos, variando la distancia entre ellos. Cada jugador realiza un recorrido en zigzag con el balón, variando los contactos del balón en cada pasaje	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Se organizan los jugadores en varios circuitos y se delimita el recorrido con dos conos. Cada cono debe estar a 10 m de distancia uno del otro. Los jugadores deben conducir el balón rodeando ambos conos. La conducción se hace con pie derecho, pie izquierdo, pisando la pelota, borde interno, borde externo, etc.	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	La línea de Delanteros Se juega un 3X2, los 2 defensores defienden 3 porterías formadas por conos y 3 atacantes intentan meter gol. En las porterías laterales el gol vale 1 y en la central 2. Si los delanteros recuperan el balón, deben intentar marcar gol rápidamente.	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior. Ademas este ejercicio busca que los jugadores puedan realizar estrategias conjuntas para lograr un mismo objetivo. La idea es que puedan ponerse de acuerdo y moverse con precisión en la cancha. Para tener éxito en este ejercicio, es importante comunicar, identificar las fortalezas como equipo,	
			RETO PROXIMA SESION	Se hace retroalimentacion de la sesion aterior , ademas se recueda la puntualidad y cumplimiento con las sesiones de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EMPATIA(TRABAJO EN EQUIPO)	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	15/06/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN DE BALÓN			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes. Algunas veces, cuando sea posible, se llama lista. Posteriormente, se da una pequeña introducción sobre lo que se trabajará en la sesión y cómo se hará. Se socializa el reglamento del futbol del salón.	
15 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los jugadores se organizan en 4 grupos de 4 jugadores y forman filas. Al frente de cada fila, a una distancia de 10 m, un jugador custodia un cono. El primer jugador de cada fila sale dando pasos hacia el frente y levantando la pierna hasta tocarla con las manos. Al llegar donde el compañero, debe tratar de quitarle el cono y colocarlo en un aro situado un poco más lejos. El jugador que custodia el cono debe intentar protegerlo y, en caso de que se lo quiten, correr y tocar al otro jugador antes de que deposite el	
15 MIN.	FASE CENTRAL — conduccion	EJERCICIO 1	Coordinación y conducción de balón Se organizan los jugadores en dos circuitos. Se delimita el recorrido de cada circuito con conos, variando la distancia entre ellos. Cada jugador realiza un recorrido en zigzag con el balón, variando los contactos del balón en cada pasaje (parte interna	
15 MIN.	FASE CENTRAL — pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	DESCRIPCIÓN Tres defensores y 3 lanzadores pasan el balón. Los 3 defensores están ubicados en su zona. Los lanzadores pasan la pelota a los defensores, quienes la devuelven con la cabeza. La trayectoria y la altura de los pases pueden variar. PAUTAS DE ENTRENADOR Este ejercicio busca que los jugadores se conozcan entre ellos y puedan	
20 MIN.	FASE CENTRAL — espacio reducido	EJERCICIO 3	Partidos con intencionalidad pedagógica En este ejercicio se busca trabajar el compañerismo, la empatía y sobre todo el trabajo en equipo. Los participantes entenderán las necesidades del otro y las tendrán en cuenta para encontrar una solución viable para ambos. Se realiza un partido en el que todos los jugadores eligen una pareja con la cual moverse dentro de la cancha mediante un trabajo conjunto y coordinado.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — partidos cortos	JUEGO	La línea de Delanteros Se juega un 3X2, los 2 defensores defienden 3 porterías formadas por conos y 3 atacantes intentan meter gol. En las porterías laterales el gol vale 1 y en la central 2. Si los delanteros recuperan el balón, deben intentar marcar gol rápidamente.	
15 MIN.	FASE FINAL — VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Esto permite que los deportistas reflexionen sobre sus fortalezas y debilidades y puedan preocuparse sobre este proceso. Se hace observaciones de las posiciones, se proponen cinco tipos de ejercicios que permiten medir el	
		RETO PROXIMA SESION	La reflexión es la parte más importante del entrenamiento y debe centrarse en las diferentes situaciones que surgieron en cada ejercicio. También es posible que se centre en la habilidad para la vida o en el tema que se trató en la	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTODOMINIO(AUTO CANOCIMIENTO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	17/07/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR MEDIO DEL CONTRO Y LA VELOCIDAD			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes. Algunas veces, cuando sea posible, se llama lista. Posteriormente, se da una pequeña introducción sobre lo que se trabajará en la sesión y cómo se hará. Se socializa el reglamento del futbol del salón.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los jugadores se organizan en 2 equipos de 5 personas. Se construye un circuito de varias porterías formadas por conos y una meta con banderines. El primer jugador parte con una ventaja de 1 o 2 metros. Deberá pasar al menos entre 5 porterías y luego cruzar la línea de llegada. El siguiente jugador intenta alcanzarlo y tocarlo. Tras la secuencia de todos los jugadores, se invierten los roles. Variante con dificultad: Se realiza el mismo ejercicio,	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Conducción del balón y defensa Se conforman grupos de 3 jugadores y a cada uno se le asigna un circuito con 2 conos dispuestos en línea recta a unos 10 metros uno de otro. Dos de los jugadores se ubican junto a uno de los conos y el tercer jugador parte del centro	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Realiza la Pared y Chuta(TIRO) Sucesión de pases entre 4 jugadores en la que se realiza una acción de pared o regate y se culmina con tiro x 1 realiza un pase y devolución con x 4, posteriormente pase a x 2 x 2 pasa a x 3 x 3 conduce y realiza una acción de pared con x 2 o bien regatea por el otro lado la oposición de x 4 x 3 finaliza la acción con un tiro a puerta	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	EN ESPACIO REDUCIDO Nº DE JUGADORES: 5 de campo y 1 portero mínimo. ESPACIO: Medio campo, 25×20, 30×20 OBJETIVO: Defensa, ataque, superioridad, inferioridad, comunicación y coordinación defensiva, etc DESARROLLO: En un espacio delimitado se realiza un 3 contra 2, donde los defensores	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	jugadores,un balón por jugador y 5 pivotes Consiste en conducir el balón a través del cuadrado sorteando los pivotes y evitanto perder el control del balón.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior y cuello .Los ejercicios de esta sesión buscan que los jugadores puedan comparar sus velocidades e imaginar estrategias para ir más rápido que el otro. Esto tiene que ser hecho bajo la pauta de respeto hacia el otro y de las reglas de la actividad. Realizar el ejercicio con la variante le permitirá al participante	
			RETO PROXIMA SESION	La reflexión es la parte más importante del entrenamiento y debe centrarse en las diferentes situaciones que surgieron en cada ejercicio. También es posible que se centre en la habilidad para la vida o en el tema que se trató en la	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

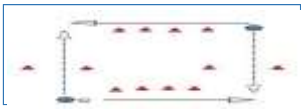
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	22/07/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	CIRCUITOS DE EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR PAREJAS			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes se enfatiza sobre el valor del Respeto • Se está abierto al diálogo. Esto implica que los participantes escuchan a los demás sin interrumpirlos y expresan sus opiniones de forma respetuosa y ordenada. • Se aceptan los diferentes puntos de vista y se entiende	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Carrera de relevos, los jugadores se organizan en dos grupos realzar una conducción de 15 metros hasta un cono, gira en ese lugar y entrega el balón a su segundo compañero y así sucesivamente. 2. Los deportistas se distribuyen en en cuatro formando un cuadrado, el primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en esa posición, el segundo corre hasta el tercer y realiza la	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Circuito de conducción que se realiza de forma individual y con una sola pierna Tras unas cuantas repeticiones se cambia el sentido y se trabaja con la pierna contraria ejercicio 1: giro alrededor de los conos una vez con interior y la otra con el	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Circuito Físico-Técnico Por Parejas En el interior de un terreno se colocan diferentes obstáculos con picas y conos La mitad de los jugadores del equipo se sitúan en el exterior del recuadro con balón El resto de los jugadores trotan en el interior del terreno A cada señal del entrenador deberán superar uno de los obstáculos (saltos, slalom, zig-zag, giros...)y realizar una devolución a un toque a algún jugador exterior	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	Recuperación de balón DESCRIPCIÓN Se organizan grupos de 4 jugadores y se les asigna un cuadrado delimitado por 4 conos. Uno de los jugadores va al medio y los otros tres permanecen en alguno de los bordes del cuadrado y tratando de hacerse pases evitando que el del centro les quite	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	La línea de Delanteros Se juega un 3X2, los 2 defensores defienden 3 porterías formadas por conos y 3 atacantes intentan meter gol. En las porterías laterales el gol vale 1 y en la central 2. Si los delanteros recuperan el balón, deben intentar marcar gol rápidamente.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior y cuello .Los ejercicios de esta sesión buscan que los jugadores puedan comparar sus velocidades e imaginar estrategias para ir más rápido que el otro. Esto tiene que ser hecho bajo la pauta de respeto hacia el otro y de las reglas de la actividad. Realizar el ejercicio con la variante le permitirá al participante	
			RETO PROXIMA SESION	La reflexión es la parte más importante del entrenamiento y debe centrarse en las diferentes situaciones que surgieron en cada ejercicio. También es posible que se centre en la habilidad para la vida o en el tema que se trató en la	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	24/07/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR MEDIO DEL REGATE Y REMATE			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes. Algunas veces, cuando sea posible, se llama lista. Posteriormente, se da una pequeña introducción sobre lo que se trabajará en la sesión y cómo se hará. Se socializa el reglamento del futbol del salón. y el valor a trabajar paurtas como Se establece un compromiso personal con el proceso deportivo. • Se cumplen con las reglas del juego que se hayan establecido conjuntamente	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los ejercicios de activación buscan ser ejercicios de calentamiento.Los mellizos Se ubican diferentes elementos en las esquinas de la cancha: trozos de tela, palitos de madera, piedras pequeñas o medianas, cuerda o cabuya, papel, etc. Los participantes se organizan por parejas, preferiblemente entre quienes no se	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	REGATE Y REMATE Se organizan grupos de 4 a 8 jugadores, se define un arquero y se le entrega un balón a cada jugador. En la cancha A: El jugador corre con el balón y realiza una doble secuencia de gambetas antes de rematar a la meta. Puede hacer cambios de ritmo y variar la	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	1.. Los deportistas se distribuyen en en cuatro formando un cuadrado, el primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en esa posición, el segundo corre hasta el tercer y realiza la misma operación.2. Carrera de relevos, los jugadores se organizan en dos grupos realzar una conducción de 15 metros hasta un cono, gira en ese lugar y entrega el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	EN ESPACIO REDUCIDO Nº DE JUGADORES: 5 de campo y 1 portero mínimo. ESPACIO: Medio campo, 25×20, 30×20 OBJETIVO: Defensa, ataque, superioridad, inferioridad, comunicación y coordinación defensiva, etc DESARROLLO: En un espacio delimitado se realiza un 3 contra 2, donde los defensores solo pueden robar el balón en el espacio delimitado. Los atacantes	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	Se realizará ejercicios de activación por medio de la actividad Las fronteras invisibles Se divide los participantes en dos equipos de cinco jugadores cada uno (si se conforman más de dos equipos, se realizara una rotación cada vez que se marque un gol o cada 5 minutos) Explicación del grafico los jugadores # 1 de cada equipo no pueden salir del círculo del medio; los jugadores # 2 no pueden ir mas allá de la mitad del terreno en su campo.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras realizan estiramiento.SOBRE Los e ejercicios de la sesión que permiten que los jugadores conozcan sus fortalezas y debilidades y las de los demás. Se trata de permitirles que reflexionen sobre formas de mejorar su rendimiento y de pensar en formas creativas de alcanzar sus objetivos.	
			RETO PROXIMA SESION	Se hace retroalimentacion de la sesion aterior , ademas se recueda la puntualidad y cumplimiento con las sesiones de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTODOMINIO(AUTO CANOCIMIENTO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	29/07/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR MEDIO DEL REGATE Y GOL			SESION	8

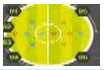
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes. Algunas veces, cuando sea posible, se llama lista. Posteriormente, se da una pequeña introducción sobre lo que se trabajará en la sesión y cómo se hará. Se socializa el reglamento del futbol del salón.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Carrera de relevos, los jugadores se organizan en dos grupos realzar una conducción de 15 metros hasta un cono, gira en ese lugar y entrega el balón a su segundo compañero y así sucesivamente. 2. Los deportistas se distribuyen en en cuatro formando un cuadrado, el primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en esa posición, el segundo corre hasta el tercer y realiza la	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Se organizan grupos de 6 a 8 jugadores por zona, incluyendo 2 arqueros. Cancha A: El jugador A juega el balón al espacio del jugador B, quien remata de media vuelta. Tras el pase y el remate, los jugadores intercambian posiciones. La	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Conducción del balón y defensa Se conforman grupos de 3 jugadores y a cada uno se le asigna un circuito con 2 conos dispuestos en línea recta a unos 10 metros uno de otro. Dos de los jugadores se ubican junto a uno de los conos y el tercer jugador parte del centro con el balón en dirección de cualquiera de sus compañeros e intenta pasarlo y marcarle gol al traspasar el cono en el que se encuentra. Si lo logra, da media vuelta y se dirige hacia su otro compañero. Si el que defiende el cono logra quitarle el balón, cambian de roles. Los jugadores	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	Se organizan los jugadores en varios circuitos y se delimita el recorrido con dos conos. Cada cono debe estar a 10 m de distancia uno del otro. Los jugadores deben conducir el balón rodeando ambos conos. La conducción se hace con pie derecho, pie izquierdo, pisando la pelota, borde interno, borde externo, etc.	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	Partidos con intencionalidad pedagogica En este ejercicio se busca trabajar el compañerismo, la empatía y sobre todo el trabajo en equipo. Los participantes entenderán las necesidades del otro y las tendrán en cuenta para encontrar una solución viable para	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior y cuello .Los ejercicios de esta sesión buscan que los jugadores puedan comparar sus velocidades e imaginar estrategias para ir más rápido que el otro. Esto tiene que ser hecho bajo la pauta de respeto hacia el otro y de las reglas de la actividad. Realizar el ejercicio con la variante le permitirá al participante	
			RETO PROXIMA SESION	La reflexión es la parte más importante del entrenamiento y debe centrarse en las diferentes situaciones que surgieron en cada ejercicio. También es posible que se centre en la habilidad para la vida o en el tema que se trató en la	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE JULIO FUNDAMENTACIÓN #1

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

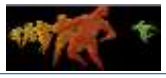
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TOMA DE DECISIONES (TRABAJO EN E	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	1/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN NIVEL 1
OBJETIVO:	EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR MEDIO DEL CONTROL DEL BALÓN			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Durante la sesión, se realizará una charla donde se busca trabajar las habilidades para la práctica deportiva, además se platea la agenda de la sesión y el momento de trabajo de las aptitudes deportivas.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara ejercicios de activacion por medio de la actividad Las fronteras invisibles Se divide los participantes en dos equipos de cinco jugadores cada uno (si se conforman más de dos equipos, se realizara una rotación cada vez que se marque un gol o cada 5 minutos) Explicación del grafico los jugadores # 1 de cada equipo no pueden salir del	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Se organizan los jugadores en varios circuitos y se delimita el recorrido con dos conos. Cada cono debe estar a 10 m de distancia uno del otro. Los jugadores deben conducir el balón rodeando ambos conos. La conducción se hace con pie derecho, pie izquierdo,	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Pases y control del balón formando un " V " Conducción con ambas piernas fomentado la pisada Conducción de balón hacia delante y hacia otras con terminación en pase.	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	Fortalecimiento manejo de balón, marcación y pases; toque pases por equipos; toque con los dos deportistas que están en los extremos; Toque y pases a los que están sin maraca; los deportistas que están dentro buscan desplazarse, generan pases y movimientos buscando que el equipo contrario mejore la capacidad de maraca y recuperación del balón	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	Se realizara ejercicios de activacion por medio de la actividad Las fronteras invisibles Se divide los participantes en dos equipos de cinco jugadores cada uno (si se conforman más de dos equipos, se realizara una rotación cada vez que se marque	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se hace retroalimentacion de la sesion aterior , ademas se recueda la puntualidad y cumplimiento con las sesiones de entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	(RESPETO) MANEJO DE EMOCIONES	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	8/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN NIVEL 1
OBJETIVO:	EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR MEDIO DEL CONTROL DEL BALÓN			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes. Algunas veces, cuando sea posible, se llama lista. Posteriormente, se da una pequeña introducción sobre lo que se trabajará en la sesión y cómo se hará. Se socializa el reglamento del futbol del salón.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Ejercicios de activación El Zorro y la gallina Los participantes se organizan en grupos de cinco y forman una fila tomados de la cintura. El primer jugador será la gallina y los demás, sus pollitos. Se designa un sexto jugador, quien será el zorro e intentará atrapar a todos los pollitos. La gallina debe impedido con	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	La Veintiuna Ejercicios tácticos, técnicos y físicos DESCRIPCIÓN Se conforman grupos de 3 jugadores y a cada grupo se le asigna un circuito con	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Pases y controles Gesto técnico táctica colectiva 1. Se ubica a ubica a una distancia de 3 mts realizando pases primer toque/ variante control orientado y pase 2. Se ubican de banda a banda lateral realizando del gesto de control orientado así adelanté regresando el pase al compañero. / punto calve no esperar a que llegue el balón para controlarlo si no que lo atacaremos. 3. Se continua por parejas con libertad por el campo haciendo pases a primer toque evitando chocar con las demás parejas	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	Recuperación de balón DESCRIPCIÓN Se organizan grupos de 4 jugadores y se les asigna un cuadrado delimitado por 4 conos. Uno de los jugadores va al medio y los otros tres permanecen en alguno de los bordes del cuadrado y tratando de hacerse pases evitando que el del centro les quite el balón. El pasador del centro será reemplazado por otro de sus compañeros cuando logre	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	El formador podrá durante o después del ejercicio dialogar con los participantes acerca de cómo se sintieron. ¿Fue difícil lograr el objetivo? ¿Se sintieron bajo presión? ¿Cuál fue la actitud del equipo? La idea es hacerles entender la importancia del manejo de emociones en momentos de estrés para lograr mejores resultados.	
			RETO PROXIMA SESION	Se hace retroalimentacion de la sesion aterior , ademas se recueda la puntualidad y cumplimiento con las sesiones de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO(COMUNICACIÓN ASERTIVA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	10/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN NIVEL 1
OBJETIVO:	COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN DE BALÓN			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Durante la sesión, se realizará una charla donde se busca trabajar las habilidades para la práctica deportiva, además se platea la agenda de la sesión y el momento de trabajo de las aptitudes deportivas.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los ejercicios de activación buscan ser ejercicios de calentamiento.Los mellizos Se ubican diferentes elementos en las esquinas de la cancha: trozos de tela, palitos de madera, piedras pequeñas o medianas, cuerda o cabuya, papel, etc. Los participantes se organizan por parejas, preferiblemente entre quienes no se	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Coordinación y conducción de balón Se organizan los jugadores en dos circuitos. Se delimita el recorrido de cada circuito con conos, variando la distancia entre ellos. Cada jugador realiza un recorrido en zigzag con el balón, variando los contactos del balón en cada pasaje	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Se organizan los jugadores en varios circuitos y se delimita el recorrido con dos conos. Cada cono debe estar a 10 m de distancia uno del otro. Los jugadores deben conducir el balón rodeando ambos conos. La conducción se hace con pie derecho, pie izquierdo, pisando la pelota, borde interno, borde externo, etc.	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	La línea de Delanteros Se juega un 3X2, los 2 defensores defienden 3 porterías formadas por conos y 3 atacantes intentan meter gol. En las porterías laterales el gol vale 1 y en la central 2. Si los delanteros recuperan el balón, deben intentar marcar gol rápidamente.	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior. Ademas este ejercicio busca que los jugadores puedan realizar estrategias conjuntas para lograr un mismo objetivo. La idea es que puedan ponerse de acuerdo y moverse con precisión en la cancha. Para tener éxito en este ejercicio, es importante comunicar, identificar las fortalezas como equipo,	
			RETO PROXIMA SESION	Se hace retroalimentacion de la sesion aterior , ademas se recueda la puntualidad y cumplimiento con las sesiones de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

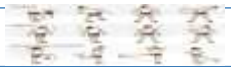
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EMPATIA(TRABAJO EN EQUIPO)	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	15/06/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN NIVEL 1
OBJETIVO:	COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN DE BALÓN			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes. Algunas veces, cuando sea posible, se llama lista. Posteriormente, se da una pequeña introducción sobre lo que se trabajará en la sesión y cómo se hará. Se socializa el reglamento del futbol del salón.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los jugadores se organizan en 4 grupos de 4 jugadores y forman filas. Al frente de cada fila, a una distancia de 10 m, un jugador custodia un cono. El primer jugador de cada fila sale dando pasos hacia el frente y levantando la pierna hasta tocarla con las manos. Al llegar donde el compañero, debe tratar de quitarle el cono y colocarlo en un aro situado un poco más lejos. El jugador que custodia el cono debe intentar protegerlo y, en caso de que se lo quiten, correr y tocar al otro jugador antes de que deposite el	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Coordinación y conducción de balón Se organizan los jugadores en dos circuitos. Se delimita el recorrido de cada circuito con conos, variando la distancia entre ellos. Cada jugador realiza un recorrido en zigzag con el balón, variando los contactos del balón en cada pasaje (parte interna	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	DESCRIPCIÓN Tres defensores y 3 lanzadores pasan el balón. Los 3 defensores están ubicados en su zona. Los lanzadores pasan la pelota a los defensores, quienes la devuelven con la cabeza. La trayectoria y la altura de los pases pueden variar. PAUTAS DE ENTRENADOR Este ejercicio busca que los jugadores se conozcan entre ellos y puedan	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	Partidos con intencionalidad pedagógica En este ejercicio se busca trabajar el compañerismo, la empatía y sobre todo el trabajo en equipo. Los participantes entenderán las necesidades del otro y las tendrán en cuenta para encontrar una solución viable para ambos. Se realiza un partido en el que todos los jugadores eligen una pareja con la cual moverse dentro de la cancha mediante un trabajo conjunto y coordinado.	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	La línea de Delanteros Se juega un 3X2, los 2 defensores defienden 3 porterías formadas por conos y 3 atacantes intentan meter gol. En las porterías laterales el gol vale 1 y en la central 2. Si los delanteros recuperan el balón, deben intentar marcar gol rápidamente.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Esto permite que los deportistas reflexionen sobre sus fortalezas y debilidades y puedan preocuparse sobre este proceso. Se hace observaciones de las posiciones, se proponen cinco tipos de ejercicios que permiten medir el	
			RETO PROXIMA SESION	La reflexión es la parte más importante del entrenamiento y debe centrarse en las diferentes situaciones que surgieron en cada ejercicio. También es posible que se centre en la habilidad para la vida o en el tema que se trató en la	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTODOMINIO(AUTO CANOCIMIENTO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	17/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN NIVEL 1
OBJETIVO:	EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR MEDIO DEL CONTRO Y LA VELOCIDAD			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes. Algunas veces, cuando sea posible, se llama lista. Posteriormente, se da una pequeña introducción sobre lo que se trabajará en la sesión y cómo se hará. Se socializa el reglamento del futbol del salón.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los jugadores se organizan en 2 equipos de 5 personas. Se construye un circuito de varias porterías formadas por conos y una meta con banderines. El primer jugador parte con una ventaja de 1 o 2 metros. Deberá pasar al menos entre 5 porterías y luego cruzar la línea de llegada. El siguiente jugador intenta alcanzarlo y tocarlo. Tras la secuencia de todos los jugadores, se invierten los roles. Variante con dificultad: Se realiza el mismo ejercicio,	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Conducción del balón y defensa Se conforman grupos de 3 jugadores y a cada uno se le asigna un circuito con 2 conos dispuestos en línea recta a unos 10 metros uno de otro. Dos de los jugadores se ubican junto a uno de los conos y el tercer jugador parte del centro	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Realiza la Pared y Chuta(TIRO) Sucesión de pases entre 4 jugadores en la que se realiza una acción de pared o regate y se culmina con tiro x 1 realiza un pase y devolución con x 4, posteriormente pase a x 2 x 2 pasa a x 3 x 3 conduce y realiza una acción de pared con x 2 o bien regatea por el otro lado la oposición de x 4 x 3 finaliza la acción con un tiro a puerta	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	EN ESPACIO REDUCIDO Nº DE JUGADORES: 5 de campo y 1 portero mínimo. ESPACIO: Medio campo, 25×20, 30×20 OBJETIVO: Defensa, ataque, superioridad, inferioridad, comunicación y coordinación defensiva, etc DESARROLLO: En un espacio delimitado se realiza un 3 contra 2, donde los defensores	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	jugadores,un balón por jugador y 5 pivotes Consiste en conducir el balón a través del cuadrado sorteando los pivotes y evitanto perder el control del balón.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior y cuello .Los ejercicios de esta sesión buscan que los jugadores puedan comparar sus velocidades e imaginar estrategias para ir más rápido que el otro. Esto tiene que ser hecho bajo la pauta de respeto hacia el otro y de las reglas de la actividad. Realizar el ejercicio con la variante le permitirá al participante	
			RETO PROXIMA SESION	La reflexión es la parte mas importante del entrenamiento y debe centrarse en las diferentes situaciones que surgieron en cada ejercicio. También es posible que se centre en la habilidad para la vida o en el tema que se trató en la	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	22/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN NIVEL 1
OBJETIVO:	CIRCUITOS DE EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR PAREJAS			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes se enfatiza sobre el valor del Respeto • Se está abierto al diálogo. Esto implica que los participantes escuchan a los demás sin interrumpirlos y expresan sus opiniones de forma respetuosa y ordenada. • Se aceptan los diferentes puntos de vista y se entiende	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Carrera de relevos, los jugadores se organizan en dos grupos realzar una conducción de 15 metros hasta un cono, gira en ese lugar y entrega el balón a su segundo compañero y así sucesivamente. 2. Los deportistas se distribuyen en en cuatro formando un cuadrado, el primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en esa posición, el segundo corre hasta el tercer y realiza la	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Circuito de conducción que se realiza de forma individual y con una sola pierna Tras unas cuantas repeticiones se cambia el sentido y se trabaja con la pierna contraria ejercicio 1: giro alrededor de los conos una vez con interior y la otra con el	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Circuito Físico-Técnico Por Parejas En el interior de un terreno se colocan diferentes obstáculos con picas y conos La mitad de los jugadores del equipo se sitúan en el exterior del recuadro con balón El resto de los jugadores trotan en el interior del terreno A cada señal del entrenador deberán superar uno de los obstáculos (saltos, slalom, zig-zag, giros...)y realizar una devolución a un toque a algún jugador exterior	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	Recuperación de balón DESCRIPCIÓN Se organizan grupos de 4 jugadores y se les asigna un cuadrado delimitado por 4 conos. Uno de los jugadores va al medio y los otros tres permanecen en alguno de los bordes del cuadrado y tratando de hacerse pases evitando que el del centro les quite	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	La línea de Delanteros Se juega un 3X2, los 2 defensores defienden 3 porterías formadas por conos y 3 atacantes intentan meter gol. En las porterías laterales el gol vale 1 y en la central 2. Si los delanteros recuperan el balón, deben intentar marcar gol rápidamente.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior y cuello .Los ejercicios de esta sesión buscan que los jugadores puedan comparar sus velocidades e imaginar estrategias para ir más rápido que el otro. Esto tiene que ser hecho bajo la pauta de respeto hacia el otro y de las reglas de la actividad. Realizar el ejercicio con la variante le permitirá al participante	
			RETO PROXIMA SESION	La reflexión es la parte más importante del entrenamiento y debe centrarse en las diferentes situaciones que surgieron en cada ejercicio. También es posible que se centre en la habilidad para la vida o en el tema que se trató en la	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	24/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN NIVEL 1
OBJETIVO:	EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR MEDIO DEL REGATE Y REMATE			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes. Algunas veces, cuando sea posible, se llama lista. Posteriormente, se da una pequeña introducción sobre lo que se trabajará en la sesión y cómo se hará. Se socializa el reglamento del futbol del salón. y el valor a trabajar paurtas como Se establece un compromiso personal con el proceso deportivo. • Se cumplen con las reglas del juego que se hayan establecido conjuntamente	 
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los ejercicios de activación buscan ser ejercicios de calentamiento.Los mellizos Se ubican diferentes elementos en las esquinas de la cancha: trozos de tela, palitos de madera, piedras pequeñas o medianas, cuerda o cabuya, papel, etc. Los participantes se organizan por parejas, preferiblemente entre quienes no se	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	REGATE Y REMATE Se organizan grupos de 4 a 8 jugadores, se define un arquero y se le entrega un balón a cada jugador. En la cancha A: El jugador corre con el balón y realiza una doble secuencia de gambetas antes de rematar a la meta. Puede hacer cambios de ritmo y variar la	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	1.. Los deportistas se distribuyen en en cuatro formando un cuadrado, el primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en esa posición, el segundo corre hasta el tercer y realiza la misma operación.2. Carrera de relevos, los jugadores se organizan en dos grupos realzar una conducción de 15 metros hasta un cono, gira en ese lugar y entrega el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	EN ESPACIO REDUCIDO Nº DE JUGADORES: 5 de campo y 1 portero mínimo. ESPACIO: Medio campo, 25×20, 30×20 OBJETIVO: Defensa, ataque, superioridad, inferioridad, comunicación y coordinación defensiva, etc DESARROLLO: En un espacio delimitado se realiza un 3 contra 2, donde los defensores solo pueden robar el balón en el espacio delimitado. Los atacantes	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	Se realizará ejercicios de activación por medio de la actividad Las fronteras invisibles Se divide los participantes en dos equipos de cinco jugadores cada uno (si se conforman más de dos equipos, se realizara una rotación cada vez que se marque un gol o cada 5 minutos) Explicación del grafico los jugadores # 1 de cada equipo no pueden salir del círculo del medio; los jugadores # 2 no pueden ir mas allá de la mitad del terreno en su campo.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras realizan estiramiento.SOBRE Los e ejercicios de la sesión que permiten que los jugadores conozcan sus fortalezas y debilidades y las de los demás. Se trata de permitirles que reflexionen sobre formas de mejorar su rendimiento y de pensar en formas creativas de alcanzar sus objetivos.	
			RETO PROXIMA SESION	Se hace retroalimentacion de la sesion aterior , ademas se recueda la puntualidad y cumplimiento con las sesiones de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTODOMINIO(AUTO CANOCIMIENTO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	29/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN NIVEL 1
OBJETIVO:	EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR MEDIO DEL REGATE Y GOL			SESION	8

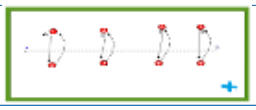
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes. Algunas veces, cuando sea posible, se llama lista. Posteriormente, se da una pequeña introducción sobre lo que se trabajará en la sesión y cómo se hará. Se socializa el reglamento del futbol del salón.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Carrera de relevos, los jugadores se organizan en dos grupos realzar una conducción de 15 metros hasta un cono, gira en ese lugar y entrega el balón a su segundo compañero y así sucesivamente. 2. Los deportistas se distribuyen en en cuatro formando un cuadrado, el primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en esa posición, el segundo corre hasta el tercer y realiza la	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Se organizan grupos de 6 a 8 jugadores por zona, incluyendo 2 arqueros. Cancha A: El jugador A juega el balón al espacio del jugador B, quien remata de media vuelta. Tras el pase y el remate, los jugadores intercambian posiciones. La	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Conducción del balón y defensa Se conforman grupos de 3 jugadores y a cada uno se le asigna un circuito con 2 conos dispuestos en línea recta a unos 10 metros uno de otro. Dos de los jugadores se ubican junto a uno de los conos y el tercer jugador parte del centro con el balón en dirección de cualquiera de sus compañeros e intenta pasarlo y marcarle gol al traspasar el cono en el que se encuentra. Si lo logra, da media vuelta y se dirige hacia su otro compañero. Si el que defiende el cono logra quitarle el balón, cambian de roles. Los jugadores	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	Se organizan los jugadores en varios circuitos y se delimita el recorrido con dos conos. Cada cono debe estar a 10 m de distancia uno del otro. Los jugadores deben conducir el balón rodeando ambos conos. La conducción se hace con pie derecho, pie izquierdo, pisando la pelota, borde interno, borde externo, etc.	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	Partidos con intencionalidad pedagogica En este ejercicio se busca trabajar el compañerismo, la empatía y sobre todo el trabajo en equipo. Los participantes entenderán las necesidades del otro y las tendrán en cuenta para encontrar una solución viable para	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior y cuello .Los ejercicios de esta sesión buscan que los jugadores puedan comparar sus velocidades e imaginar estrategias para ir más rápido que el otro. Esto tiene que ser hecho bajo la pauta de respeto hacia el otro y de las reglas de la actividad. Realizar el ejercicio con la variante le permitirá al participante	
			RETO PROXIMA SESION	La reflexión es la parte más importante del entrenamiento y debe centrarse en las diferentes situaciones que surgieron en cada ejercicio. También es posible que se centre en la habilidad para la vida o en el tema que se trató en la	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE JULIO FUNDAMENTACIÓN # 2

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

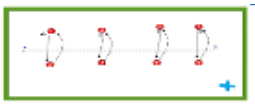
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	1/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	RETROALIMENTAR EL FUNDAMENTO TÉCNICO DE LOS PASES EN DISTINTAS DISTANCIAS			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales. hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

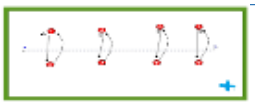
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	8/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	HACER ACTIVIDADES VARIADAS CON PASES Y REMATE A PORTERÍA			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

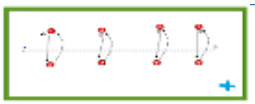
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	10/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	HACER ACTIVIDADES VARIADAS CON PASES Y REMATE A PORTERÍA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

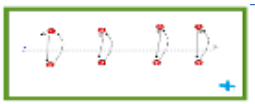
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	15/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	HACER ACTIVIDADES VARIADAS CON PASES Y REMATE A PORTERÍA			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

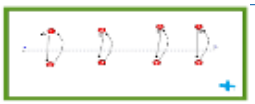
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	17/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	HACER ACTIVIDADES VARIADAS CON PASES Y REMATE A PORTERÍA			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

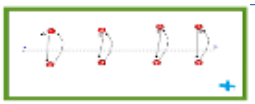
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	22/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	HACER ACTIVIDADES VARIADAS CON PASES Y REMATE A PORTERÍA			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

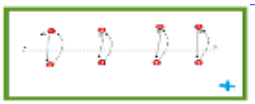
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	24/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	HACER ACTIVIDADES VARIADAS CON PASES Y REMATE A PORTERÍA			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL — conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.	FASE CENTRAL — pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.	FASE CENTRAL — espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
20 MIN.	FASE CENTRAL — partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL — VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
		RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

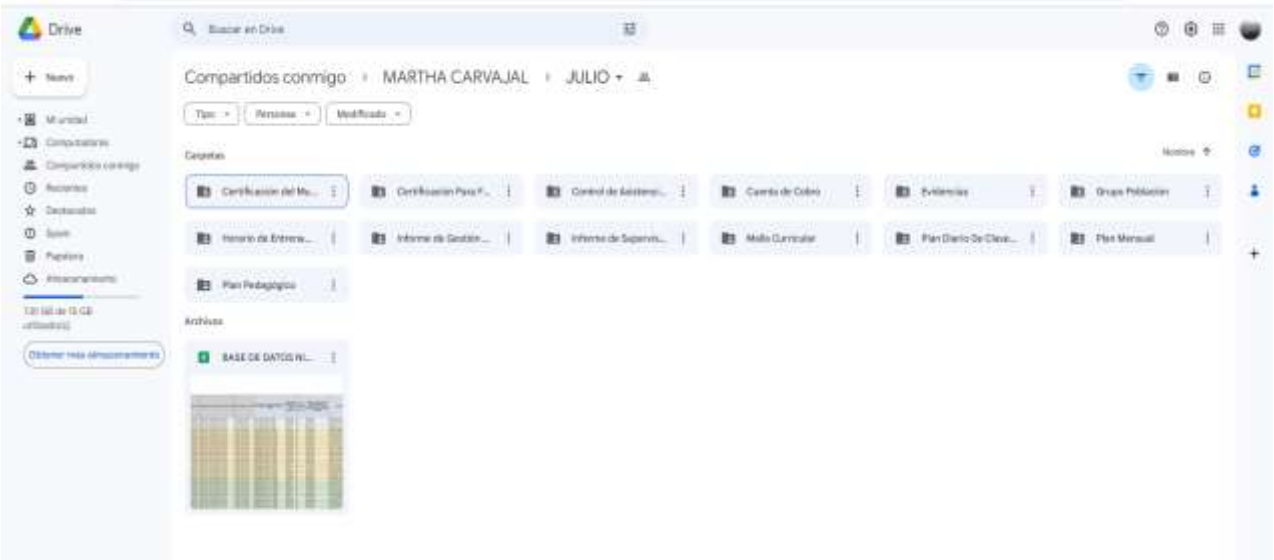
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	29/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	HACER ACTIVIDADES VARIADAS CON PASES Y REMATE A PORTERÍA			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL — conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.	FASE CENTRAL — pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.	FASE CENTRAL — espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
20 MIN.	FASE CENTRAL — partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL — VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
		RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO OBLIGACIÓN NO 08



ANEXO OBLIGACIÓN NO 09

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

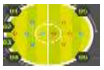
MES: AGOSTO				**MUNICIPIO:**	**GUADUAS**		
LUGAR:Polideportivo I.E.D LA PAZ				**HORARIO DE PRACTICA**	**1:00:00 p. m. A 7: 00 pm**		
					NIVEL		
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN**		
DESARROLLO MENSUAL				**6 A 8 AÑOS**	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD	x	x	x	
			COMPAÑERISMO	x	x	x	
			JUSTICIA				
			COOPERACION	x	x	x	
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	x	x	x	
			PARTICIPACIÓN	x	x	x	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	x	x	x	
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	x	x	x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x	
			CALENTAMIENTO	x	x	x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x	x	x	
			RITMO	x	x	x	
			EQUILIBRIO	x	x	x	
			ORIENTACION	x			
			DIFERENCIACION	x	x	x	
			REACCIÓN	x	x	x	
			ADAPTACIÓN	x			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	x	
			VELOCIDAD	x	x	x	
			FLEXIBILIDAD	x	x	x	
			RESISTENCIA	x	x	x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x	x	x	
			REMATES	x	x	x	
			PASES	x	x	x	
			CONDUCCION	x	x		
		ELEMENTOS TACTICOS	CABEZA	x	x	x	
			DIRECCIONAMIENTO BALON	x	x	x	
			PRESION	x	x		
			DESMARCACIONES	x	x	x	
			SITEMA 2 2		x	x	
			SITEMA ROMBO		x	x	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x	
			JUEGOS TRADICIONALES	x	x	x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x	
			FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	x	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x	

FIRMA FORMADOR: MARTHA CARVAJAL

PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE AGOSTO INICIACIÓN

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

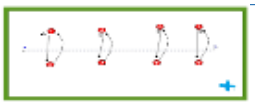
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TOMA DE DECISIONES (TRABAJO EN E	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	3/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR MEDIO DEL CONTROL DEL BALÓN			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Durante la sesión, se realizará una charla donde se busca trabajar las habilidades para la práctica deportiva, además se platea la agenda de la sesión y el momento de trabajo de las aptitudes deportivas.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara ejercicios de activacion por medio de la actividad Las fronteras invisibles Se divide los participantes en dos equipos de cinco jugadores cada uno (si se conforman más de dos equipos, se realizara una rotación cada vez que se marque un gol o cada 5 minutos) Explicación del grafico los jugadores # 1 de cada equipo no pueden salir del circulo del medio; los jugadores # 2 no pueden ir mas allá de la mitad del terreno	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Se organizan los jugadores en varios circuitos y se delimita el recorrido con dos conos. Cada cono debe estar a 10 m de distancia uno del otro. Los jugadores deben conducir el balón rodeando ambos conos. La conducción se hace con pie derecho, pie izquierdo.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Pases y control del balón formando un " V " Conducción con ambas piernas fomentado la pisada Conducción de balón hacia delante y hacia otras con terminación en pase.	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	Fortalecimiento manejo de balón, marcación y pases; toque pases por equipos; toque con los dos deportistas que están en los extremos; Toque y pases a los que están sin maraca; los deportistas que están dentro buscan desplazarse, generan pases y movimientos buscando que el equipo contrario mejore la capacidad de maraca y recuperación del balón	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	Se realizara ejercicios de activacion por medio de la actividad Las fronteras invisibles Se divide los participantes en dos equipos de cinco jugadores cada uno (si se conforman más de dos equipos, se realizara una rotación cada vez que se marque	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	
			RETO PROXIMA SESION	Se hace retroalimentacion de la sesion aterior , ademas se recueda la puntualidad y cumplimiento con las sesiones de entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	(RESPETO) MANEJO DE EMOCIONES	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	5/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR MEDIO DEL CONTROL DEL BALÓN			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes. Algunas veces, cuando sea posible, se llama lista. Posteriormente, se da una pequeña introducción sobre lo que se trabajará en la sesión y cómo se hará. Se socializa el reglamento del futbol del salón.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Ejercicios de activación El Zorro y la gallina Los participantes se organizan en grupos de cinco y forman una fila tomados de la cintura. El primer jugador será la gallina y los demás, sus pollitos. Se designa un sexto jugador, quien será el zorro e intentará atrapar a todos los pollitos. La gallina debe impedirlo con	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	La Veintiuna Ejercicios tácticos, técnicos y físicos DESCRIPCIÓN Se conforman grupos de 3 jugadores y a cada grupo se le asigna un circuito con	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Pases y controles Gesto técnico táctica colectiva 1. Se ubica a ubica a una distancia de 3 mts realizando pases primer toque/ variante control orientado y pase 2. Se ubican de banda a banda lateral realizando del gesto de control orientado así adelanté regresando el pase al compañero. / punto calve no esperar a que llegue el balón para controlarlo si no que lo atacaremos. 3. Se continua por parejas con libertad por el campo haciendo pases a primer toque evitando chocar con las demás parejas	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	Recuperación de balón DESCRIPCIÓN Se organizan grupos de 4 jugadores y se les asigna un cuadrado delimitado por 4 conos. Uno de los jugadores va al medio y los otros tres permanecen en alguno de los bordes del cuadrado y tratando de hacerse pases evitando que el del centro les quite el balón. El jugador del centro será reemplazado por otro de sus compañeros cuando logre	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	El formador podrá durante o después del ejercicio dialogar con los participantes acerca de cómo se sintieron. ¿Fue difícil lograr el objetivo? ¿Se sintieron bajo presión? ¿Cuál fue la actitud del equipo? La idea es hacerles entender la importancia del manejo de emociones en momentos de estrés para lograr mejores resultados.	
			RETO PROXIMA SESION	Se hace retroalimentacion de la sesion aterior , ademas se recueda la puntualidad y cumplimiento con las sesiones de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO(COMUNICACIÓN ASERTIVA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	8/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN DE BALÓN			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Durante la sesión, se realizará una charla donde se busca trabajar las habilidades para la práctica deportiva, además se platea la agenda de la sesión y el momento de trabajo de las aptitudes deportivas.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los ejercicios de activación buscan ser ejercicios de calentamiento.Los mellizos Se ubican diferentes elementos en las esquinas de la cancha: trozos de tela, palitos de madera, piedras pequeñas o medianas, cuerda o cabuya, papel, etc. Los participantes se organizan por parejas, preferiblemente entre quienes no se	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Coordinación y conducción de balón Se organizan los jugadores en dos circuitos. Se delimita el recorrido de cada circuito con conos, variando la distancia entre ellos. Cada jugador realiza un recorrido en zigzag con el balón, variando los contactos del balón en cada pasaje	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Se organizan los jugadores en varios circuitos y se delimita el recorrido con dos conos. Cada cono debe estar a 10 m de distancia uno del otro. Los jugadores deben conducir el balón rodeando ambos conos. La conducción se hace con pie derecho, pie izquierdo, pisando la pelota, borde interno, borde externo, etc.	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	La línea de Delanteros Se juega un 3X2, los 2 defensores defienden 3 porterías formadas por conos y 3 atacantes intentan meter gol. En las porterías laterales el gol vale 1 y en la central 2. Si los delanteros recuperan el balón, deben intentar marcar gol rápidamente.	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior. Ademas este ejercicio busca que los jugadores puedan realizar estrategias conjuntas para lograr un mismo objetivo. La idea es que puedan ponerse de acuerdo y moverse con precisión en la cancha. Para tener éxito en este ejercicio, es importante comunicar, identificar las fortalezas como equipo,	
			RETO PROXIMA SESION	Se hace retroalimentacion de la sesion aterior , ademas se recueda la puntualidad y cumplimiento con las sesiones de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EMPATIA(TRABAJO EN EQUIPO)	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	12/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN DE BALÓN			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes. Algunas veces, cuando sea posible, se llama lista. Posteriormente, se da una pequeña introducción sobre lo que se trabajará en la sesión y cómo se hará. Se socializa el reglamento del futbol del salón.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los jugadores se organizan en 4 grupos de 4 jugadores y forman filas. Al frente de cada fila, a una distancia de 10 m, un jugador custodia un cono. El primer jugador de cada fila sale dando pasos hacia el frente y levantando la pierna hasta tocarla con las manos. Al llegar donde el compañero, debe tratar de quitarle el cono y colocarlo en un aro situado un poco más lejos. El jugador que custodia el cono debe intentar protegerlo y, en caso de que se lo quiten, correr y tocar al otro jugador antes de que deposite el	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Coordinación y conducción de balón Se organizan los jugadores en dos circuitos. Se delimita el recorrido de cada circuito con conos, variando la distancia entre ellos. Cada jugador realiza un recorrido en zigzag con el balón, variando los contactos del balón en cada pasaje (parte interna	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	DESCRIPCIÓN Tres defensores y 3 lanzadores pasan el balón. Los 3 defensores están ubicados en su zona. Los lanzadores pasan la pelota a los defensores, quienes la devuelven con la cabeza. La trayectoria y la altura de los pases pueden variar. PAUTAS DE ENTRENADOR Este ejercicio busca que los jugadores se conozcan entre ellos y puedan	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	Partidos con intencionalidad pedagógica En este ejercicio se busca trabajar el compañerismo, la empatía y sobre todo el trabajo en equipo. Los participantes entenderán las necesidades del otro y las tendrán en cuenta para encontrar una solución viable para ambos. Se realiza un partido en el que todos los jugadores eligen una pareja con la cual moverse dentro de la cancha mediante un trabajo conjunto y coordinado.	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	La línea de Delanteros Se juega un 3X2, los 2 defensores defienden 3 porterías formadas por conos y 3 atacantes intentan meter gol. En las porterías laterales el gol vale 1 y en la central 2. Si los delanteros recuperan el balón, deben intentar marcar gol rápidamente.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Esto permite que los deportistas reflexionen sobre sus fortalezas y debilidades y puedan preocuparse sobre este proceso. Se hace observaciones de las posiciones, se proponen cinco tipos de ejercicios que permiten medir el	
			RETO PROXIMA SESION	La reflexión es la parte más importante del entrenamiento y debe centrarse en las diferentes situaciones que surgieron en cada ejercicio. También es posible que se centre en la habilidad para la vida o en el tema que se trató en la	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTODOMINIO(AUTO CANOCIMIENTO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	15/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR MEDIO DEL CONTRO Y LA VELOCIDAD			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes. Algunas veces, cuando sea posible, se llama lista. Posteriormente, se da una pequeña introducción sobre lo que se trabajará en la sesión y cómo se hará. Se socializa el reglamento del futbol del salón.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los jugadores se organizan en 2 equipos de 5 personas. Se construye un circuito de varias porterías formadas por conos y una meta con banderines. El primer jugador parte con una ventaja de 1 o 2 metros. Deberá pasar al menos entre 5 porterías y luego cruzar la línea de llegada. El siguiente jugador intenta alcanzarlo y tocarlo. Tras la secuencia de todos los jugadores, se invierten los roles. Variante con dificultad: Se realiza el mismo ejercicio,	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Conducción del balón y defensa Se conforman grupos de 3 jugadores y a cada uno se le asigna un circuito con 2 conos dispuestos en línea recta a unos 10 metros uno de otro. Dos de los jugadores se ubican junto a uno de los conos y el tercer jugador parte del centro	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Realiza la Pared y Chuta(TIRO) Sucesión de pases entre 4 jugadores en la que se realiza una acción de pared o regate y se culmina con tiro x 1 realiza un pase y devolución con x 4, posteriormente pase a x 2 x 2 pasa a x 3 x 3 conduce y realiza una acción de pared con x 2 o bien regatea por el otro lado la oposición de x 4 x 3 finaliza la acción con un tiro a puerta	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	EN ESPACIO REDUCIDO Nº DE JUGADORES: 5 de campo y 1 portero mínimo. ESPACIO: Medio campo, 25×20, 30×20 OBJETIVO: Defensa, ataque, superioridad, inferioridad, comunicación y coordinación defensiva, etc DESARROLLO: En un espacio delimitado se realiza un 3 contra 2, donde los defensores	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	jugadores,un balón por jugador y 5 pivotes Consiste en conducir el balón a través del cuadrado sorteando los pivotes y evitanto perder el control del balón.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior y cuello .Los ejercicios de esta sesión buscan que los jugadores puedan comparar sus velocidades e imaginar estrategias para ir más rápido que el otro. Esto tiene que ser hecho bajo la pauta de respeto hacia el otro y de las reglas de la actividad. Realizar el ejercicio con la variante le permitirá al participante	
			RETO PROXIMA SESION	La reflexión es la parte más importante del entrenamiento y debe centrarse en las diferentes situaciones que surgieron en cada ejercicio. También es posible que se centre en la habilidad para la vida o en el tema que se trató en la	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

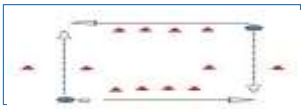
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	19/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	CIRCUITOS DE EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR PAREJAS			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes se enfatiza sobre el valor del Respeto • Se está abierto al diálogo. Esto implica que los participantes escuchan a los demás sin interrumpirlos y expresan sus opiniones de forma respetuosa y ordenada. • Se aceptan los diferentes puntos de vista y se entiende	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Carrera de relevos, los jugadores se organizan en dos grupos realzar una conducción de 15 metros hasta un cono, gira en ese lugar y entrega el balón a su segundo compañero y así sucesivamente. 2. Los deportistas se distribuyen en en cuatro formando un cuadrado, el primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en esa posición, el segundo corre hasta el tercer y realiza la	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Circuito de conducción que se realiza de forma individual y con una sola pierna Tras unas cuantas repeticiones se cambia el sentido y se trabaja con la pierna contraria ejercicio 1: giro alrededor de los conos una vez con interior y la otra con el	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	Circuito Físico-Técnico Por Parejas En el interior de un terreno se colocan diferentes obstáculos con picas y conos La mitad de los jugadores del equipo se sitúan en el exterior del recuadro con balón El resto de los jugadores trotan en el interior del terreno A cada señal del entrenador deberán superar uno de los obstáculos (saltos, slalom, zig-zag, giros...)y realizar una devolución a un toque a algún jugador exterior	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	Recuperación de balón DESCRIPCIÓN Se organizan grupos de 4 jugadores y se les asigna un cuadrado delimitado por 4 conos. Uno de los jugadores va al medio y los otros tres permanecen en alguno de los bordes del cuadrado y tratando de hacerse pases evitando que el del centro les quite	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	La línea de Delanteros Se juega un 3X2, los 2 defensores defienden 3 porterías formadas por conos y 3 atacantes intentan meter gol. En las porterías laterales el gol vale 1 y en la central 2. Si los delanteros recuperan el balón, deben intentar marcar gol rápidamente.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior y cuello .Los ejercicios de esta sesión buscan que los jugadores puedan comparar sus velocidades e imaginar estrategias para ir más rápido que el otro. Esto tiene que ser hecho bajo la pauta de respeto hacia el otro y de las reglas de la actividad. Realizar el ejercicio con la variante le permitirá al participante	
			RETO PROXIMA SESION	La reflexión es la parte más importante del entrenamiento y debe centrarse en las diferentes situaciones que surgieron en cada ejercicio. También es posible que se centre en la habilidad para la vida o en el tema que se trató en la	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	22/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJERCICIOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y FÍSICOS POR MEDIO DEL REGATE Y REMATE			SESION	7

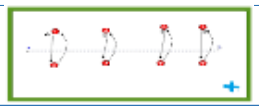
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El entrenamiento inicia dando la bienvenida a todos los participantes. Algunas veces, cuando sea posible, se llama lista. Posteriormente, se da una pequeña introducción sobre lo que se trabajará en la sesión y cómo se hará. Se socializa el reglamento del futbol del salón. y el valor a trabajar paurtas como Se establece un compromiso personal con el proceso deportivo. • Se cumplen con las reglas del juego que se hayan establecido conjuntamente	 
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los ejercicios de activación buscan ser ejercicios de calentamiento.Los mellizos Se ubican diferentes elementos en las esquinas de la cancha: trozos de tela, palitos de madera, piedras pequeñas o medianas, cuerda o cabuya, papel, etc. Los participantes se organizan por parejas, preferiblemente entre quienes no se	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	REGATE Y REMATE Se organizan grupos de 4 a 8 jugadores, se define un arquero y se le entrega un balón a cada jugador. En la cancha A: El jugador corre con el balón y realiza una doble secuencia de gambetas antes de rematar a la meta. Puede hacer cambios de ritmo y variar la	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	1.. Los deportistas se distribuyen en en cuatro formando un cuadrado, el primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en esa posición, el segundo corre hasta el tercer y realiza la misma operación.2. Carrera de relevos, los jugadores se organizan en dos grupos realzar una conducción de 15 metros hasta un cono, gira en ese lugar y entrega el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	EN ESPACIO REDUCIDO Nº DE JUGADORES: 5 de campo y 1 portero mínimo. ESPACIO: Medio campo, 25×20, 30×20 OBJETIVO: Defensa, ataque, superioridad, inferioridad, comunicación y coordinación defensiva, etc DESARROLLO: En un espacio delimitado se realiza un 3 contra 2, donde los defensores solo pueden robar el balón en el espacio delimitado. Los atacantes	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	Se realizará ejercicios de activación por medio de la actividad Las fronteras invisibles Se divide los participantes en dos equipos de cinco jugadores cada uno (si se conforman más de dos equipos, se realizara una rotación cada vez que se marque un gol o cada 5 minutos) Explicación del grafico los jugadores # 1 de cada equipo no pueden salir del círculo del medio; los jugadores # 2 no pueden ir mas allá de la mitad del terreno en su campo.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras realizan estiramiento.SOBRE Los e ejercicios de la sesión que permiten que los jugadores conozcan sus fortalezas y debilidades y las de los demás. Se trata de permitirles que reflexionen sobre formas de mejorar su rendimiento y de pensar en formas creativas de alcanzar sus objetivos.	
			RETO PROXIMA SESION	Se hace retroalimentacion de la sesion aterior , ademas se recueda la puntualidad y cumplimiento con las sesiones de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE AGOSTO FUNDAMENTACIÓN 1

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

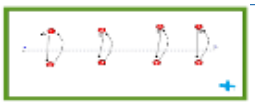
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	3/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR ESPACIO REDUCIDO POR EQUIPO			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva congelado por el sector del terreno de jego sin salirse de este.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
20 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	25	
25 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

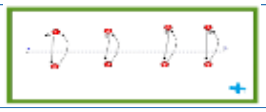
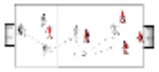
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	5/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR ESPACIO REDUCIDO POR EQUIPO			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva congelado por el sector del terreno de jego sin salirse de este.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
20 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	25	
25 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

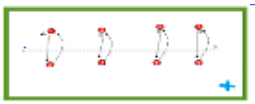
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	8/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR ESPACIO REDUCIDO POR EQUIPO			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva congelado por el sector del terreno de jego sin salirse de este.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
20 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3		
25 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

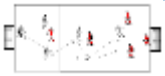
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EMPATIA	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	12/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Realizar actividades basicas de pase, conduccion y remates.			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva congelado por el sector del terreno de jego sin salirse de este.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
20 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	25	
25 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

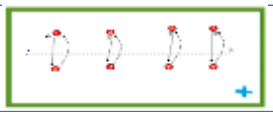
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EMPATIA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	15/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	retomar trabajo de futbol de salon con ejercicios basicos con balon			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
20 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	actividad por grupos 3 vs 3 en situacion real de juego de espacio reducido	
25 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

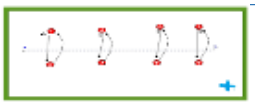
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EMPATIA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	19/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	retomar trabajo de futbol de salon con ejercicios basicos con balon			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
20 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	25	
25 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

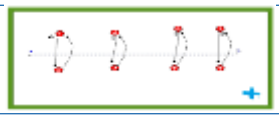
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	22/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	REALIZARTRASPORTE DE BALON EN VELOCIDAD			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL — conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.	FASE CENTRAL — espacio reducido	EJERCICIO 3	25	
25 MIN.	FASE CENTRAL — partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL — VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	26/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	REALIZARTRASPORTE DE BALON EN VELOCIDAD			SESION	8

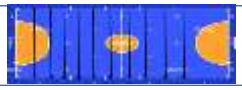
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
20 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	25	
25 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE AGOSTO FUNDAMENTACIÓN 2

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

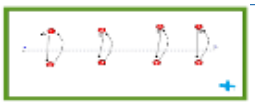
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	3/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	REALIZAR PASES CON REMATES A PORTERIA			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. se hace juego lleva encadenada en todo el terreno de juego hasta quede solo dos chicos son ser tocados.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	se hacen 6 equipos de igual numero de participntes y se ubican en los extremos de la cancah y en el centro en las dos laterales, cada equipo tiene un balon a la orden el primero debe salir con balon dominado por derecha y entregar al siguiente grupo luego a la izquieda variantes	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
15 MIN.			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

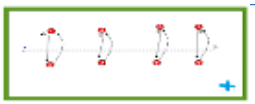
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	5/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	REALIZAR PASES CON REMATES A PORTERIA			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	se hacen 6 equipos de igual numero de participntes y se ubican en los extremos de la cancah y en el centro en las dos laterales, cada equipo tiene un balon a la orden el primero debe salir con balon dominado por derecha y entregar al siguiente grupo luego a la izquieda variantes	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

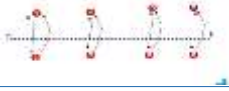
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	8/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	REALIZAR PASES CON REMATES A PORTERIA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	se hacen 6 equipos de igual numero de participntes y se ubican en los extremos de la cancah y en el centro en las dos laterales, cada equipo tiene un balon a la orden el primero debe salir con balon dominado por derecha y entregar al siguiente grupo luego a la izquieda variantes	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

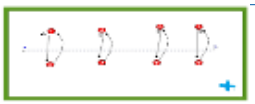
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	12/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	MOJORAR LA VELOCIDAD EN EQUIPO ESPACIO REDUCIDO			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL — conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.	FASE CENTRAL — pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.	FASE CENTRAL — espacio reducido	EJERCICIO 3	en media cancha se trabajo pases con balon con aproximacion a porteria y posterior remate. Salidas rapidas desde el capo de juego propio y pasar a terreno adversario en dos o tres pases de manera rapida	
20 MIN.	FASE CENTRAL — partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL — VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
		RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

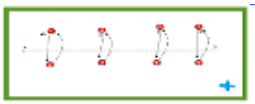
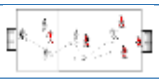
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	15/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	se hacen 4 equipos de igual numero de participntes y se ubican en los extremos de la cancah y en el centro en las dos laterales, cada equipo tiene un balon a la orden el primero debe salir con balon dominado por derecha y entregar al siguiente grupo luego a la izquieda variantes	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

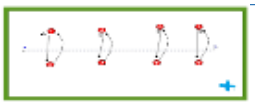
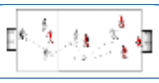
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	19/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	se hacen 4 equipos de igual numero de participntes y se ubican en los extremos de la cancah y en el centro en las dos laterales, cada equipo tiene un balon a la orden el primero debe salir con balon dominado por derecha y entregar al siguiente grupo luego a la izquieda variantes	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

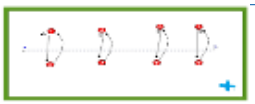
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	22/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	se hacen 4 equipos de igual numero de participntes y se ubican en los extremos de la cancah y en el centro en las dos laterales, cada equipo tiene un balon a la orden el primero debe salir con balon dominado por derecha y entregar al siguiente grupo luego a la izquieda variantes	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	26/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	se hacen 4 equipos de igual numero de participntes y se ubican en los extremos de la cancah y en el centro en las dos laterales, cada equipo tiene un balon a la orden el primero debe salir con balon dominado por derecha y entregar al siguiente grupo luego a la izquieda variantes	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO OBLIGACIÓN NO 10

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ANDRES FELIPE GAITAN ORTIZ	7	12/09/2015	FÚTBOL DE SALÓN	27,7	1,33	65	1,23	63
2	ANGEL DAMIAN AVILA PALACIO	9	25/09/2013	FÚTBOL DE SALÓN	26,3	1,36	66	1,29	55
3	DAVID ORTIZ VANEGAS	8	27/05/2014	FÚTBOL DE SALÓN	29,3	1,43	68	1,28	64
4	ISABELLA MATALLANA RODRIGUEZ	8	15/06/2014	FÚTBOL DE SALÓN	35	1,49	71	1,31	58
5	JHOAN STIVEN GALLEGO PALOMO	6	16/0672016	FÚTBOL DE SALÓN	22,4	1,3	64	1,17	55
6	JUAN ANDRES SANCHEZ AVILA	8	7/07/2014	FÚTBOL DE SALÓN	29	1,44	69	1,33	677
7	LUCIANA GALLEGO MARROQUIN	7	13/03/2015	FÚTBOL DE SALÓN	27	1.35	63	1.31	58
8	SAMUEL DAVID JIMENEZ SERNA	8	6/06/2015	FÚTBOL DE SALÓN	25,1	1,38	65	1,26	58
9	LIAN DANIEL TORO RIOS	7	28/11/2015	FUTBOL DE SALON	27	1,3	63	1,21	57
MUNICIPIO EVALUADO:				GUADUAS					
FORMADOR:				MARTHA CARVAJAL					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN #1

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	CARLOS ALBERTO SANCHEZ PEREZ	12	8/01/2011	FÚTBOL DE SALÓN	60	1,63	79	1,59	94
2	DANIEL JOSE ARIZA SANCHEZ	10	18/02/2013	FÚTBOL DE SALÓN	31,1	1,54	75	1,39	65
3	DANIEL JOSE SANCHEZ PEÑALOZA	11	27/08/2011	FÚTBOL DE SALÓN	58	1,65	77	1,52	86
4	DIEGO ALEJANDRO JIMENEZ ORTIZ	11	17/12/2011	FÚTBOL DE SALÓN	33,9	1,51	74	1,37	64
5	GENIER EDUARDO LIEVANO CRUZ	11	4/08/2011	FÚTBOL DE SALÓN	40,3	1,63		1,57	67
6	JHOEL FERNANDO ALZATE CADENA	11	9/12/2011	FÚTBOL DE SALÓN	65	1,7	85	1,65	87
7	JHOSTIN ALEXIS CADENA CRUZ	11	19/10/2011	FÚTBOL DE SALÓN	57,3	1,6	76	1,37	88
8	KEINER DAVID GALLEGO MARROQUIN	9	23/12/2013	FÚTBOL DE SALÓN	30	1,37	70	34	56
9	KEVIN STEBAN NARVAEZ VERGARA	9	9/06/2013	FÚTBOL DE SALÓN	45,3	1,55	77	1,39	76
10	MAICOL STIVEN PEREZ PINZON	11	28/07/2011	FÚTBOL DE SALÓN	55	1,61	77	1,51	80
11	STIVEN SANTIAGO MORA JIMENEZ	9	3/07/2013	FÚTBOL DE SALÓN	26,8	1,38	67	1,26	59
12	YAIR ANDRES PEREZ PINZON	10	30/10/2012	FÚTBOL DE SALÓN	55	1,61		1,65	80
13	MARIA ALEJANDRA GALIANDO TRIANA	12	25/02/2011	FÚTBOL DE SALÓN	36,6	1,43	75	1,4	67
MUNICIPIO EVALUADO:				GUADUAS					
FORMADOR:				MARTHA CARVAJAL					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN # 1

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ANA MARIA VELAZQUEZ VERA	13	18/10/2009	FÚTBOL DE SALÓN	61.6	1.68	85	1,67	78
2	JUANA ISABELLA GUZMAN JIMENEZ	13	14/10/2009	FÚTBOL DE SALÓN	50.3	1.64	80	1,41	69
3	DANNA SOFIA SANCHEZ AVILA	13	11/08/2009	FÚTBOL DE SALÓN	69,08	1,69	83	1,63	96
4	MICHEL SOFIA VELAZQUEZ LEON	13	13/01/2010	FÚTBOL DE SALÓN	51	1,65	82	1,65	83
5	INGLIS TATIANA GALINDO ORTIZ	15	25/10/2007	FÚTBOL DE SALÓN	60	1,69	82	1,65	80
6	ZAIRA JULIETH GALINDO ORTIZ	16	14/04/2006	FÚTBOL DE SALÓN	61	1,69	82	1,68	85
7	SARETH DANIELA ARIZA CRUZ	13	29/10/2009	FÚTBOL DE SALÓN	70,3	1,72	89	1,67	84
8	TALIANA JIMENEZ RAMOS	13	15/04/2009	FÚTBOL DE SALÓN	58.4	1.64	85	1,69	72
9	DEIVI NICOLAS CADENA PEÑALOZA	13	18/02/2010	FÚTBOL DE SALÓN	51	1,63	76	1,53	79
10	ANDRES CAMILO JARABA ACUÑA	14	1/01/2009	FÚTBOL DE SALÓN	64	1,76	87	1,64	74
11	GUSTAVO ANDRES LOPEZ JARABA	15	6/12/2007	FÚTBOL DE SALÓN	66	1,79	86	1,78	73
12	JHON EDINSON RANGEL GUTIERREZ	14	24/08/2008	FÚTBOL DE SALÓN	68.6	1,68	85	1,72	86
13	JUAN MANUEL PALACIO OQUENDO	14	9/10/2008	FÚTBOL DE SALÓN	44,7	1,63	83	1,59	71
14	JUAN PABLO RUBIANO BELTRÁN	16	18/05/2007	FÚTBOL DE SALÓN	78,4	1,79	92	1,8	92
15	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	15	20/05/2008	FÚTBOL DE SALÓN	64	1,75	86	1,7	66
16	SEBASTIAN MAHECHA MURCIA	13	10/13/2009	FÚTBOL DE SALÓN	44,5	1,66	75	1,55	68
17	STIVEN VELASQUEZ BETANCOURT	14	29/07/2008	FÚTBOL DE SALÓN	76,7	1,72	1,72	1,87	90
18	KEYNER KALETH VERA ROMERO	16	22/09/2005	FÚTBOL DE SALÓN	58	1,74	88	1,77	76
19	KEVIN ANDRES ARIZA VERA	12	22/08/2010	FÚTBOL DE SALÓN	50	1,61	72	1,49	61
20	CRISTOBAL ORTIZ VANEGAS	12	23/07/2010	FÚTBOL DE SALÓN	60	1,62	74	1,51	78
21	GERMAN ALEXANDER GOMEZ VILLALBA	12	9/07/2010	FÚTBOL DE SALÓN	57	1,61	75	1,52	79
22	JORGE LUIS VERA MAHECHA	13	14/02/2010	FÚTBOL DE SALÓN	49,7	1,76	82	1,64	68
	MUNICIPIO EVALUADO:			GUADUAS					
	FORMADOR:			MARTHA CARVAJAL					

ANEXO OBLIGACIÓN NO 11

CERTIFICACIÓN POR PARTE DEL ORGANISMO DEPORTIVO MUNICIPAL

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GUADUAS

EL SUSCRITO DIRECTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GUADUAS CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que La Lic **MARTHA LILIANA CARVAJAL HOYOS** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 24.716.882 de la Dorada Caldas, presto sus servicios de APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA., en el municipio de Guaduas durante el período comprendido entre el 01 de julio de 2023 al 30 de julio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de julio de 2023

Hernán Mauricio Rodríguez Pérez
Director Operativo De Deportes y Recreación.
Guaduas Cundinamarca

ANEXO OBLIGACIÓN NO 13



ANEXO OBLIGACIÓN NO 15



ANEXO OBLIGACIÓN NO 16

