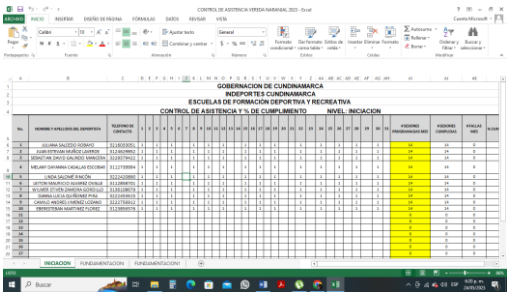
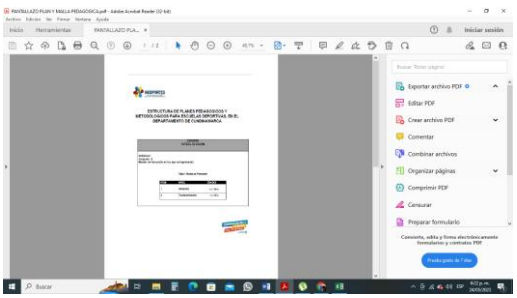
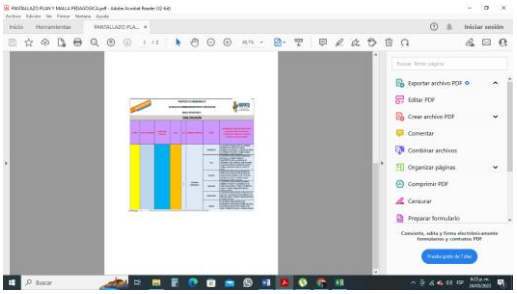
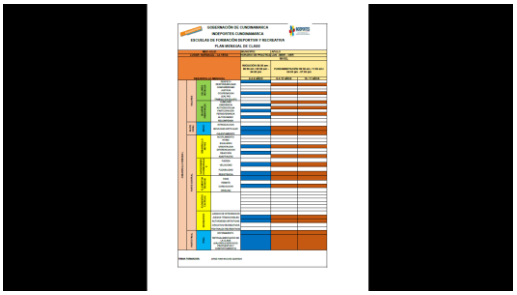
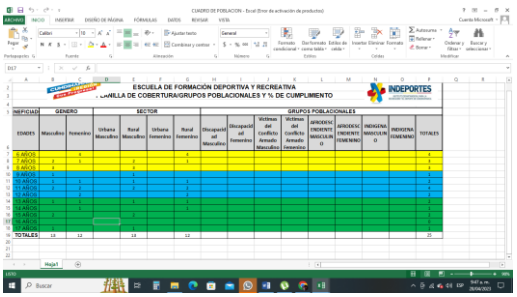
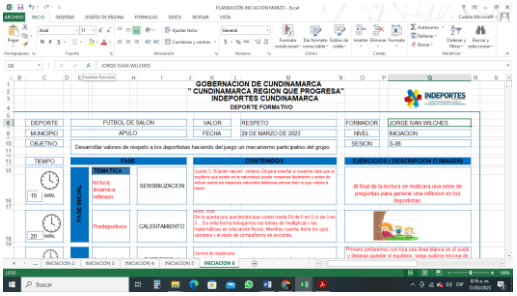
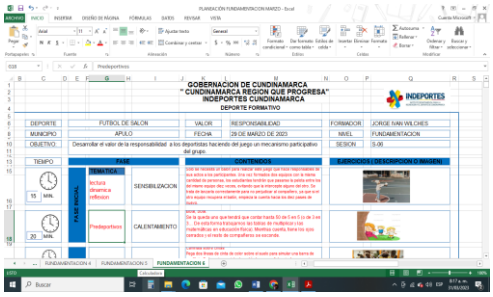
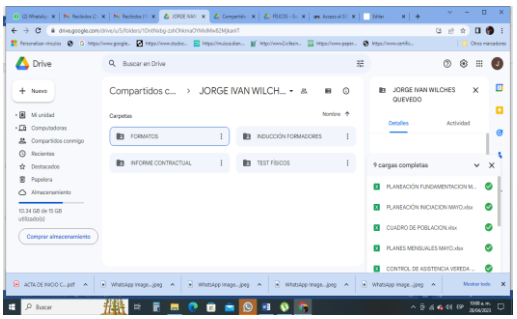
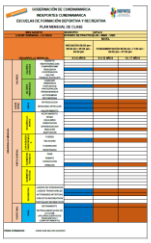
EVIDENCIAS INFORME No 05 MES DE JULIO - CTO 258 -2023			
Nombre del contratista	JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO		
Número de identificación	1.072.960.999	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/07/2023-30/07/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000363

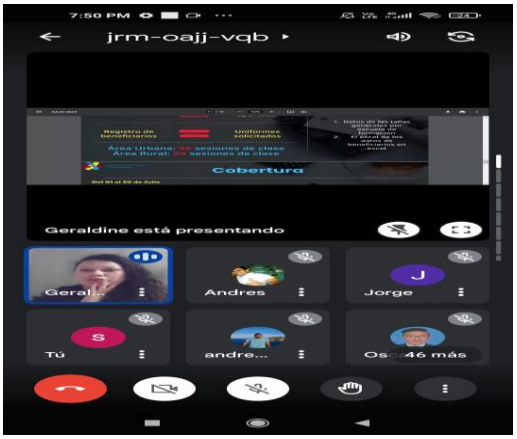
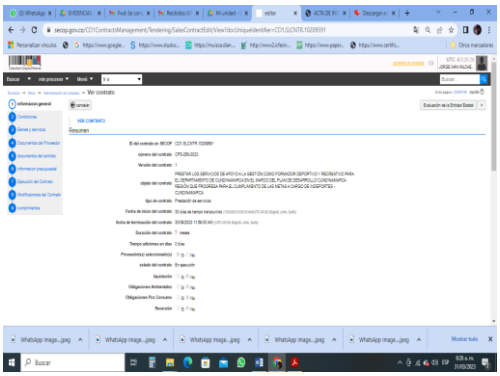
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.

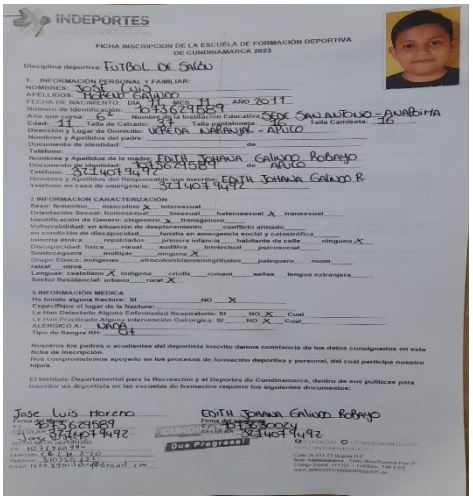
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1Omzl5lmEVNmm629g_65uPb-rHG5GRt2R
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.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/10K22Am6fNNz5V7l4vxt8g3S858fxSZ2i
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.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1dKZlmQegpXbU1esRELXK-x4GPpxaKX5Q
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.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1byBZ7-3ehKsJ8RLeNTGQXYZMQ4mACHKJ
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1WwlmHCP6yFx8-SllYpnO54I-XB3SyK2J

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.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1Omzl5lmEVNmm629g_65uPb-rHG5GRt2R
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	  https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1u5ldlD3PlW_6oktwFHdQVjimMSsnom42 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/14dEjOvCjLn8LaW3NlpOOINBfyOvrqd-r
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.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1W6CNTd9swZIYuYOKqJh4nD-CxfM9t3Hj

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.	[redacted]  [redacted] https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1KUAoZ_0RR9ZQUQKSnnnOnyk062C_iTSV
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.	Durante el periodo contractual no se realizaron las pruebas o test de habilidades físicas, estas se realizaron en el mes de Abril, cuyas evidencias se encuentran en la plataforma DRIVE; se queda en espera de la programación para las siguientes pruebas. https://drive.google.com/drive/folders/1Cp97aNr3Gn8bzI3GLXyDE4z5OeJUILAb
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.	[redacted]  [redacted] https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1UMC5yYhlQ3Qu9mHzxyMdQ1DvPO762mCx
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.	Durante el periodo contractual no se han realizado festivales deportivos.

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1Omzl5lmEVNmm629g_65uPb-rHG5GRt2R
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.	No se requirió ningún documento en el área de archivo de la Subgerencia administrativa y financiera, el formato único de inventario documental (FUID) por lo que no se entregó en el mes de junio.
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).	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10209591

16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	 INDEPORTES FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023 Disciplina deportiva: FUTBOL DE SALÓN 1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR: NOMBRES: JOSE LUIS APELLIDOS: MORENO GALINDO FECHA DE NACIMIENTO: DIA 11 MES 11 AÑO 2011 Número de Identificación: 1013629589 Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa: SEDE SAN ANTONIO - QUARBITA Edad: 11 Talla de Calzado: 34 Talla pantalón/a: 16 Talla Camiseta: 16 Dirección y Lugar de Domicilio: VEREDA NARANJAL - ARUCO Nombres y Apellidos del padre: _____ de _____ Documento de identidad: _____ Teléfono: _____ Nombres y Apellidos de la madre: EDITH JOHANA GALINDO ROBAYO Documento de identidad: 1015629584 de ARUCO Teléfono: 3114079492 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: EDITH JOHANA GALINDO R. Teléfono en caso de emergencia: 3114079492 2 INFORMACION CARACTERIZACIÓN Sexo: femenino___ masculino X__ Intersexual___ Orientación Sexual: homosexual___ bisexual___ heterosexual X transexual___ Identificación de Genero: chgenero X transgenero___ Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento___ conflicto armado___ en condición de discapacidad___ familia en emergencia social y catastrófica___ minoría étnica___ repatriados___ primera infancia___ habitante de calle___ ninguna X Discapacidad: física___ visual___ auditiva___ intelectual___ psicosocial___ Sordoceguera___ multiple___ ninguna X Grupo Etnico: indígenas___ afrocolombiano/negRitudes___ palenquero___ room___ raizal___ otros___ Lengua: castellano X indígena___ criolla___ romaní___ señas___ lengua extranjera___ Sector Residencial: urbano___ rural X 3.INFORMACION MEDICA Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X Especifique el lugar de la fractura: _____ Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual _____ Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual _____ ALERGICO A: UNA Tipo de Sangre RH: O+ Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción. Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a. El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos: Jose Luis Moreno EDITH JOHANA GALINDO ROBAYO 3114079492 Que Progrese https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1Bc-oH5osQdfUCSMxqXbx_jUlOCqb-JKg

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA CONVOCATORIA Y ACTVIDADES	
FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	VEREDA NARANJAL – LA VEGA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 clases Vereda La Vega	 Inicio de clase Vereda La Vega
 Clases Vereda Naranjal	 Inicio de clase Vereda La Vega Segundo grupo



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	MELANY DAYANNA CASALLAS ESCOBAR	3112739994			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
2	WILMER STIVEN ZAMORA GORDILLO	3136108679			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
3	DANNA LUCIA QUIÑONEZ PIRA	3222453615			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
4	EBERESTEBAN MARTINEZ FLOREZ	3123856576			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
5	ASHLY LUCIA ZAMORA SANCHEZ	3508118088			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
6	SHARITHD ALEJANDRA CRUZ NEUSA	3125183745			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	0	#¡DIV/0!
23																																		0	0	0	#¡DIV/0!
24																																		0	0	0	#¡DIV/0!
25																																		0	0	0	#¡DIV/0!
26																																		0	0	0	#¡DIV/0!
27																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	SERGIO ALEJANDRO CRUZ NEUSA	3125183745			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
2	JULIANA SALCEDO ROBAYO	3216033051			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
3	JAVIER FELIPE ORTEGA RAMOS	3013256396			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
4	NATALIA MERCHÁN ROBAYO	3103469939			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
5	JUAN ESTEVAN MUÑOZ LAVERDE	3124629852			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
6	SEBASTIAN DAVID GALINDO MANCERA	3229379422			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
7	KEVIN DAVID ROBAYO BEDOYA	3213228619			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
8	NICOLÁS SANTIAGO RODRÍGUEZ GALINDO	3222420890			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
9	LINDA SALOMÉ RINCÓN	3222420890			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
10	LEITON MAURICIO ALVAREZ OVALLE	3112858701			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
11	JOSÉ LUIS MORENO GALINDO	3214079492			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
12	JHON ALEX MORENO HERNANDEZ	3219592140			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
13	TALIANA MICHEL QUIÑONEZ PIRA	3222453614			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
14	CAMILO ANDRES JIMENEZ LOZANO	3222756912			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	LUISA MARÍA ROBAYO BARRIOS.	3143441794			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
2	MARTHA JULIETH ROBAYO GALVIS	3123298896			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
3	YENY VALENTINA GALINDO ROBAYO	3133579719			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
4	ERIK MATHIAS GAMBOA ROBAYO.	320 552 29 28			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
5	LEONARDO ORTEGA RAMOS	3138050037			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
6	CAMILO MERCHÁN ROBAYO	3103469939			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
7	DANIEL SANTIAGO GALINDO ROBAYO	3222235011			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
8	LUCIANA MUÑOZ VALVERDE	3124629852			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
9	ALBA MARCELA LAVERDE LEIVA	3124629852			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
10	FAINDRY JULIANA JIMENEZ OVALLE	3112592892			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
11	MANUEL FELIPE RODRÍGUEZ GALINDO	3222571464			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
12	KAROLL NICOLL CASTILLO GALINDO	3222160105			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
13	OWEIMER DAVID QUIÑONEZ PIRA	3222453613			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
14	EDWIN ALEXIS CABALLERO JARAMILLO	3229430127			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
15	YANIS DANIEL ESCOBAR	3118077981			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
16	JUAN DAVID ESCOBAR LEAL	3118077981			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
17	CRISTIAN CAMILO CANTOR ARENAS	3228044013			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
18	ALEJANDRO CANTOR ARENAS	3228044013			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
19	ERIK SAMUEL PULIDO CASTAÑEDA	3232207032			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
20	FABIÁN STIVEN LÓPEZ ARENAS	3105541647			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
21	SANTIAGO LÓPEZ ARENAS	3105541647			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
22	GABRIEL FELIPE PULIDO CASTAÑEDA	3102058970			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
23	JUAN ESTEBAN PENAGOS OSPINA	3223039712			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
24	JHON SEBASTIÁN LOZANO OSORIO	3108655784			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
25	ROBERTO JOSE MANCERA MARTINEZ	3052162978			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%

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

DEPORTE
FUTBOL DE SALÓN

Individual:
Conjunto: X
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

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



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA



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
				1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA SERA DE CAPAZ DE COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO, MOVIMIENTOS INDIVIDUALES Y OPERACIONES ENTRE SI, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALON
						RITMO	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE COMPRENDER Y REGISTRAR LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS, PARA LLEVARLOS ACABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE MANTENER EL CUERPO EN UNA POSICIÓN OPTIMA SEGÚN LAS EXIGENCIAS DEL MOVIMIENTO O DE LA POSTURA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE DETERMINAR, CAMBIAR LA POSICION Y EL MOVIMIENTO DE SU CUERPO EN EL ESPACIO Y TIEMPO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE LOGRAR UNA ALTA EXACTITUD Y ECONOMIA FINA DE MOVIMIENTO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE INICIAR RAPIDAMENTE Y DE REALIZAR DE FORMA ADECUADA ACCIONES MOTORAS EN CORTO TIEMPO A UNA SEÑAL. POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS

x 279.4 mm

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE **FUTBOL DE SALON**
MODALIDAD
MUNICIPIO **APULO**
MES JULIO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
08:00 AM – 09:30 AM	GRUPO			INICIACION			
	SEDE TRABAJO			V. NARANJAL			
08:00 AM – 09:30 AM	GRUPO			FUNDAMENTCION			
	SEDE TRABAJO			V. NARANJAL			
10:00 AM – 11:30 AM	GRUPO			INICIACION			
	SEDE TRABAJO			V. LA VEGA			
10:00 AM – 11:30 AM	GRUPO			FUNDAMENTACION			
	SEDE TRABAJO			V. LA VEGA			
02:00 PM – 03:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION	
	SEDE TRABAJO	V. NARANJAL		V. NARANJAL		V. NARANJAL	
03:00 PM – 04:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO	V. NARANJAL		V. NARANJAL		V. NARANJAL	

04:00 PM – 05:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 2		FUNDAMENTACION 2		FUNDAMENTACION 2	
	SEDE TRABAJO	V. NARANJAL		V. NARANJAL		V. NARANJAL	
05:00 PM – 07:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	
	SEDE TRABAJO	V. LA VEGA		V. LA VEGA		V. LA VEGA	
05:00 PM – 07:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 2		FUNDAMENTACION 2		FUNDAMENTACION 2	
	SEDE TRABAJO	V. LA VEGA		V. LA VEGA		V. LA VEGA	

NOMBRE MONITOR

FIRMA DE MONITOR **JORGE IVAN WILCHES**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
ACTIVIDADES Y DINAMICAS MENSUALES

TEMAS	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA
Puntualidad	Juego Ludico	Juego de Roles	Lectura	Lectura
Resilencia	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Calentamiento	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica
Introducción	Historia de los mundiales	Historia de los mundiales	Los mejores jugadores del mundo.	Reglamento Futbol de salon
Coordinacion	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo
Resistencia	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica
Pase y defensa	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo
Juego de Integracion	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Juegos Tradicionales	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Actividades Artisticas	Dibujo	Origami	Dibujo	rondas

INICIACION	
FUNDAMEN	

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

ENEFICIAD	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	3	1		3		1									4
7 AÑOS															0
8 AÑOS	2			2											2
9 AÑOS	2	1		2		1									3
10 AÑOS	4	1		4		1									5
11 AÑOS	3	1		3		1									4
12 AÑOS	1	1		1		1									2
13 AÑOS	4	2		4		2									6
14 AÑOS	3	2		3		2									5
15 AÑOS	4	0		4		0									4
16 AÑOS	7	2		7		2									9
17 AÑOS	1			1											1
TOTALES	34	11		34		11									45

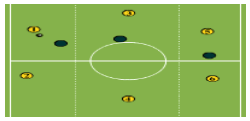
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	VEREDA NARANJAL – LA VEGA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 Escuela Rural Vereda Naranjal	 Escuela Rural Vereda Naranjal
 Escuela Rural La Vega	 Escuela rural La Vega.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	03 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-46

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La silla caliente En esta actividad, un niño o niña se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien cuando están juntos.	Se trata de un ejercicio muy interesante para que las maestros analicen las reacciones y, por ejemplo, detecten si no están acostumbrados a oír cosas positivas de ellos mismos. Algunos se ruborizan, otros se sienten incómodos, otros no prestan atención…
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	Fila de cojos Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cambios de orientación Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	05 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	lar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo de			SESION	S-47

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La silla caliente En esta actividad, un niño o niña se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien cuando están juntos.	Se trata de un ejercicio muy interesante para que las maestros analicen las reacciones y, por ejemplo, detecten si no están acostumbrados a oír cosas positivas de ellos mismos. Algunos se ruborizan, otros se sienten incómodos, otros no prestan atención…
20 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Coordinacion	EJERCICIO 1	Fila de cojos Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero	
30 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cambios de orientación Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	07 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	lar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo de			SESION	S-48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La silla caliente En esta actividad, un niño o niña se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien cuando están juntos.	Se trata de un ejercicio muy interesante para que las maestros analicen las reacciones y, por ejemplo, detecten si no están acostumbrados a oír cosas positivas de ellos mismos. Algunos se ruborizan, otros se sienten incómodos, otros no prestan atención…
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	Fila de cojos Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cambios de orientación Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	10 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	lar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo de			SESION	S-49

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La silla caliente En esta actividad, un niño o niña se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien cuando están juntos.	Se trata de un ejercicio muy interesante para que las maestros analicen las reacciones y, por ejemplo, detecten si no están acostumbrados a oír cosas positivas de ellos mismos. Algunos se ruborizan, otros se sienten incómodos, otros no prestan atención…
20 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Coordinacion	EJERCICIO 1	Fila de cojos Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del otro agarra la pierna del compañero	
30 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cambios de orientación Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	12 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-50

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.	
30 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion — EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	14 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-51

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.	
30 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion — EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	17 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-52

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.	
30 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion — EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos	
MIN.		— EJERCICIO 3		
15 MIN.		— JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		— RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	19 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-53

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.	
30 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion — EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos	
MIN.	FASE CENTRAL	— EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL	— JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		— RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	21 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	llar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-54

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion	EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	24 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	llar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-55

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	JUEGO DE ELOGIOS Con un grupo de dos o más niños, corta una hoja de papel en partes pequeñas y da a cada niño el mismo número de papeletas como número de niños haya en el grupo. En cada hoja de papel, cada niño deberá escribir el nombre de otro niño y una lista sus características positivas. Ellos tienen que enfocarse en los rasgos de personalidad y talentos, en lugar de los rasgos físicos. Cuando todas las listas estén completas, lean las características de cada niño en voz alta.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	26 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-56

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	JUEGO DE ELOGIOS Con un grupo de dos o más niños, corta una hoja de papel en partes pequeñas y da a cada niño el mismo número de papeletas como número de niños haya en el grupo. En cada hoja de papel, cada niño deberá escribir el nombre de otro niño y una lista sus características positivas. Ellos tienen que enfocarse en los rasgos de personalidad y talentos, en lugar de los rasgos físicos. Cuando todas las listas estén completas, lean las características de cada niño en voz alta.	
30 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo — EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	28 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	rollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del g			SESION	S-57

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	JUEGO DE ELOGIOS Con un grupo de dos o más niños, corta una hoja de papel en partes pequeñas y da a cada niño el mismo número de papeletas como número de niños haya en el grupo. En cada hoja de papel, cada niño deberá escribir el nombre de otro niño y una lista sus características positivas. Ellos tienen que enfocarse en los rasgos de personalidad y talentos, en lugar de los rasgos físicos. Cuando todas las listas estén completas, lean las características de cada niño en voz alta.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	31 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	rollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del g			SESION	S-58

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	JUEGO DE ELOGIOS Con un grupo de dos o más niños, corta una hoja de papel en partes pequeñas y da a cada niño el mismo número de papeletas como número de niños haya en el grupo. En cada hoja de papel, cada niño deberá escribir el nombre de otro niño y una lista sus características positivas. Ellos tienen que enfocarse en los rasgos de personalidad y talentos, en lugar de los rasgos físicos. Cuando todas las listas estén completas, lean las características de cada niño en voz alta.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

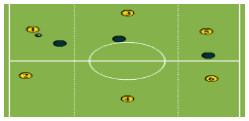
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	03 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-46

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La silla caliente En esta actividad, un niño o niña se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien cuando están juntos.	Se trata de un ejercicio muy interesante para que las maestros analicen las reacciones y, por ejemplo, detecten si no están acostumbrados a oír cosas positivas de ellos mismos. Algunos se ruborizan, otros se sienten incómodos, otros no prestan atención…
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	Fila de cojos Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cambios de orientación Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	05 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	lar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo de			SESION	S-47

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La silla caliente En esta actividad, un niño o niña se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien cuando están juntos.	Se trata de un ejercicio muy interesante para que las maestros analicen las reacciones y, por ejemplo, detecten si no están acostumbrados a oír cosas positivas de ellos mismos. Algunos se ruborizan, otros se sienten incómodos, otros no prestan atención…
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	Fila de cojos Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cambios de orientación Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	07 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	lar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo de			SESION	S-48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La silla caliente En esta actividad, un niño o niña se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien cuando están juntos.	Se trata de un ejercicio muy interesante para que las maestros analicen las reacciones y, por ejemplo, detecten si no están acostumbrados a oír cosas positivas de ellos mismos. Algunos se ruborizan, otros se sienten incómodos, otros no prestan atención…
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	Fila de cojos Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cambios de orientación Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	10 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	lar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo de			SESION	S-49

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	La silla caliente En esta actividad, un niño o niña se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien cuando están juntos.	Se trata de un ejercicio muy interesante para que las maestros analicen las reacciones y, por ejemplo, detecten si no están acostumbrados a oír cosas positivas de ellos mismos. Algunos se ruborizan, otros se sienten incómodos, otros no prestan atención…
20 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	1. Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion — EJERCICIO 1	Fila de cojos Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del otro agarra la pierna del compañero	
30 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Cambios de orientación Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes	
MIN.		— EJERCICIO 3		
15 MIN.		— JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
10 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		— RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	12 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	llar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-50

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.	
30 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion — EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos	
MIN.		— EJERCICIO 3		
15 MIN.		— JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		— RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	14 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	llar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-51

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.	
30 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion — EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	17 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-52

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion	EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos
MIN.			EJERCICIO 3	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.

FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	19 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	llar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-53

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.	
30 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion — EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos	
MIN.	FASE CENTRAL	— EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL	— JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		— RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	21 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	llar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-54

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.	
30 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion — EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos	
MIN.	FASE CENTRAL	— EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL	— JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		— RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	24 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	JUEGO DE ELOGIOS Con un grupo de dos o más niños, corta una hoja de papel en partes pequeñas y da a cada niño el mismo número de papeletas como número de niños haya en el grupo. En cada hoja de papel, cada niño deberá escribir el nombre de otro niño y una lista sus características positivas. Ellos tienen que enfocarse en los rasgos de personalidad y talentos, en lugar de los rasgos físicos. Cuando todas las listas estén completas, lean las características de cada niño en voz alta.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	26 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-56

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	JUEGO DE ELOGIOS Con un grupo de dos o más niños, corta una hoja de papel en partes pequeñas y da a cada niño el mismo número de papeletas como número de niños haya en el grupo. En cada hoja de papel, cada niño deberá escribir el nombre de otro niño y una lista sus características positivas. Ellos tienen que enfocarse en los rasgos de personalidad y talentos, en lugar de los rasgos físicos. Cuando todas las listas estén completas, lean las características de cada niño en voz alta.	
30 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo — EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	28 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	rollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del g			SESION	S-57

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	JUEGO DE ELOGIOS Con un grupo de dos o más niños, corta una hoja de papel en partes pequeñas y da a cada niño el mismo número de papeletas como número de niños haya en el grupo. En cada hoja de papel, cada niño deberá escribir el nombre de otro niño y una lista sus características positivas. Ellos tienen que enfocarse en los rasgos de personalidad y talentos, en lugar de los rasgos físicos. Cuando todas las listas estén completas, lean las características de cada niño en voz alta.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	31 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	rollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del g			SESION	S-58

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	JUEGO DE ELOGIOS Con un grupo de dos o más niños, corta una hoja de papel en partes pequeñas y da a cada niño el mismo número de papeletas como número de niños haya en el grupo. En cada hoja de papel, cada niño deberá escribir el nombre de otro niño y una lista sus características positivas. Ellos tienen que enfocarse en los rasgos de personalidad y talentos, en lugar de los rasgos físicos. Cuando todas las listas estén completas, lean las características de cada niño en voz alta.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

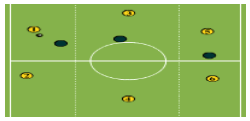
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	03 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-46

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La silla caliente En esta actividad, un niño o niña se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien cuando están juntos.	Se trata de un ejercicio muy interesante para que las maestros analicen las reacciones y, por ejemplo, detecten si no están acostumbrados a oír cosas positivas de ellos mismos. Algunos se ruborizan, otros se sienten incómodos, otros no prestan atención…
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	Fila de cojos Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cambios de orientación Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	05 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	lar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo de			SESION	S-47

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	La silla caliente En esta actividad, un niño o niña se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien cuando están juntos.	Se trata de un ejercicio muy interesante para que las maestros analicen las reacciones y, por ejemplo, detecten si no están acostumbrados a oír cosas positivas de ellos mismos. Algunos se ruborizan, otros se sienten incómodos, otros no prestan atención…
20 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	1. Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion — EJERCICIO 1	Fila de cojos Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero	
30 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Cambios de orientación Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes	
MIN.		— EJERCICIO 3		
15 MIN.		— JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
10 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		— RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	07 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	lar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo de			SESION	S-48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La silla caliente En esta actividad, un niño o niña se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien cuando están juntos.	Se trata de un ejercicio muy interesante para que las maestros analicen las reacciones y, por ejemplo, detecten si no están acostumbrados a oír cosas positivas de ellos mismos. Algunos se ruborizan, otros se sienten incómodos, otros no prestan atención…
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	Fila de cojos Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cambios de orientación Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	10 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	lar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo de			SESION	S-49

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La silla caliente En esta actividad, un niño o niña se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien cuando están juntos.	Se trata de un ejercicio muy interesante para que las maestros analicen las reacciones y, por ejemplo, detecten si no están acostumbrados a oír cosas positivas de ellos mismos. Algunos se ruborizan, otros se sienten incómodos, otros no prestan atención…
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	Fila de cojos Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del otro agarra la pierna del compañero	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cambios de orientación Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	12 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-50

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion	EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos
MIN.			EJERCICIO 3	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.

FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	14 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-51

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion	EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos
MIN.			EJERCICIO 3	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.

FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

se forma un circulo y se trabaja el estirramiento

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	17 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-52

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion	EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos
MIN.			EJERCICIO 3	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.

FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	19 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	llar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-53

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.	
30 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion — EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos	
MIN.	FASE CENTRAL	— EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL	— JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		— RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	21 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	llar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-54

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	los niños y las niñas han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Sentadillas Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion	EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Robo y cambio de orientación Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	24 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	JUEGO DE ELOGIOS Con un grupo de dos o más niños, corta una hoja de papel en partes pequeñas y da a cada niño el mismo número de papeletas como número de niños haya en el grupo. En cada hoja de papel, cada niño deberá escribir el nombre de otro niño y una lista sus características positivas. Ellos tienen que enfocarse en los rasgos de personalidad y talentos, en lugar de los rasgos físicos. Cuando todas las listas estén completas, lean las características de cada niño en voz alta.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	26 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	ollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del			SESION	S-56

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	JUEGO DE ELOGIOS Con un grupo de dos o más niños, corta una hoja de papel en partes pequeñas y da a cada niño el mismo número de papeletas como número de niños haya en el grupo. En cada hoja de papel, cada niño deberá escribir el nombre de otro niño y una lista sus características positivas. Ellos tienen que enfocarse en los rasgos de personalidad y talentos, en lugar de los rasgos físicos. Cuando todas las listas estén completas, lean las características de cada niño en voz alta.	
30 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo — EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	28 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	rollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del g			SESION	S-57

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	JUEGO DE ELOGIOS Con un grupo de dos o más niños, corta una hoja de papel en partes pequeñas y da a cada niño el mismo número de papeletas como número de niños haya en el grupo. En cada hoja de papel, cada niño deberá escribir el nombre de otro niño y una lista sus características positivas. Ellos tienen que enfocarse en los rasgos de personalidad y talentos, en lugar de los rasgos físicos. Cuando todas las listas estén completas, lean las características de cada niño en voz alta.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOESTIMA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	31 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	rollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del g			SESION	S-58

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	JUEGO DE ELOGIOS Con un grupo de dos o más niños, corta una hoja de papel en partes pequeñas y da a cada niño el mismo número de papeletas como número de niños haya en el grupo. En cada hoja de papel, cada niño deberá escribir el nombre de otro niño y una lista sus características positivas. Ellos tienen que enfocarse en los rasgos de personalidad y talentos, en lugar de los rasgos físicos. Cuando todas las listas estén completas, lean las características de cada niño en voz alta.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	02 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-59

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	04 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-60

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	07 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-61

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	09 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-62

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	11 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-63

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	14 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-64

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	16 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-65

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	18 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-66

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	21 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-67

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
20 MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
5 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	23 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-68

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
20 MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
5 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	25 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-69

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	28 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-70

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	30 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-71

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	02 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-59

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	04 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-60

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	07 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-61

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	09 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-62

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	11 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-63

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	14 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-64

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	16 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-65

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	18 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-66

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	21 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-67

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
20 MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
5 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	23 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-68

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	25 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-69

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	28 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-70

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	30 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	02 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-59

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	04 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	07 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-61

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	09 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-62

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	11 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-63

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	14 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-64

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	16 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-65

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	18 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-66

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	21 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-67

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
20 MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
5 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	23 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-68

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
20 MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
5 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	25 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-69

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	28 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-70

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

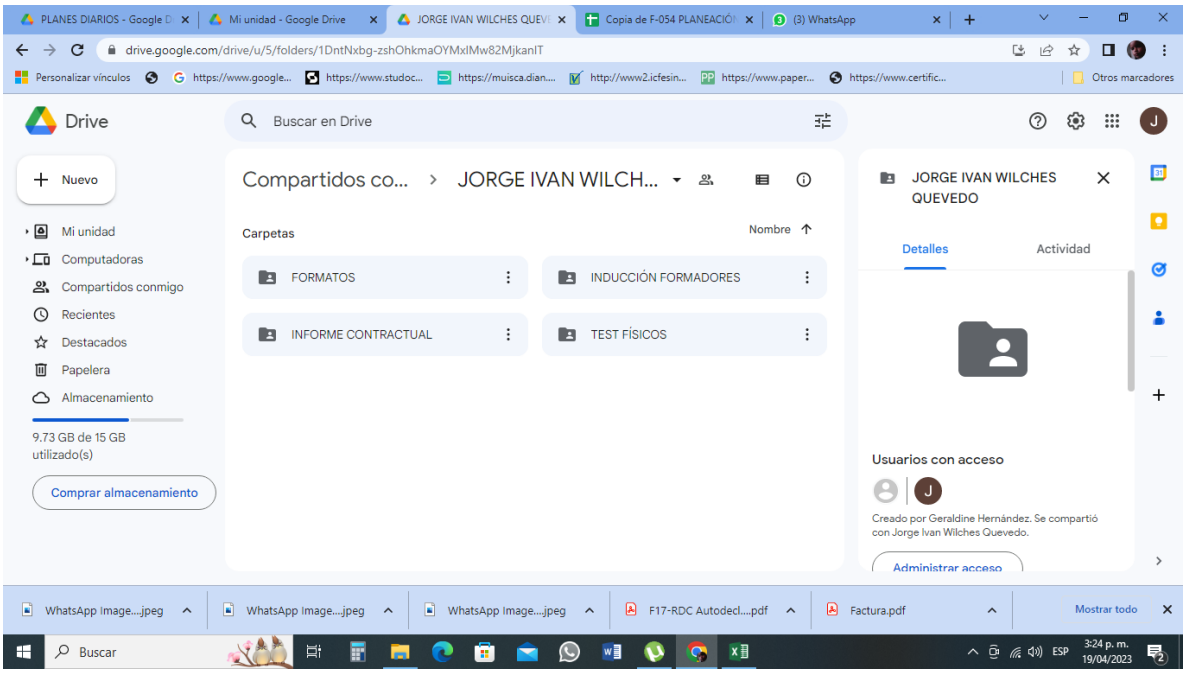
OBSERVACIONES:

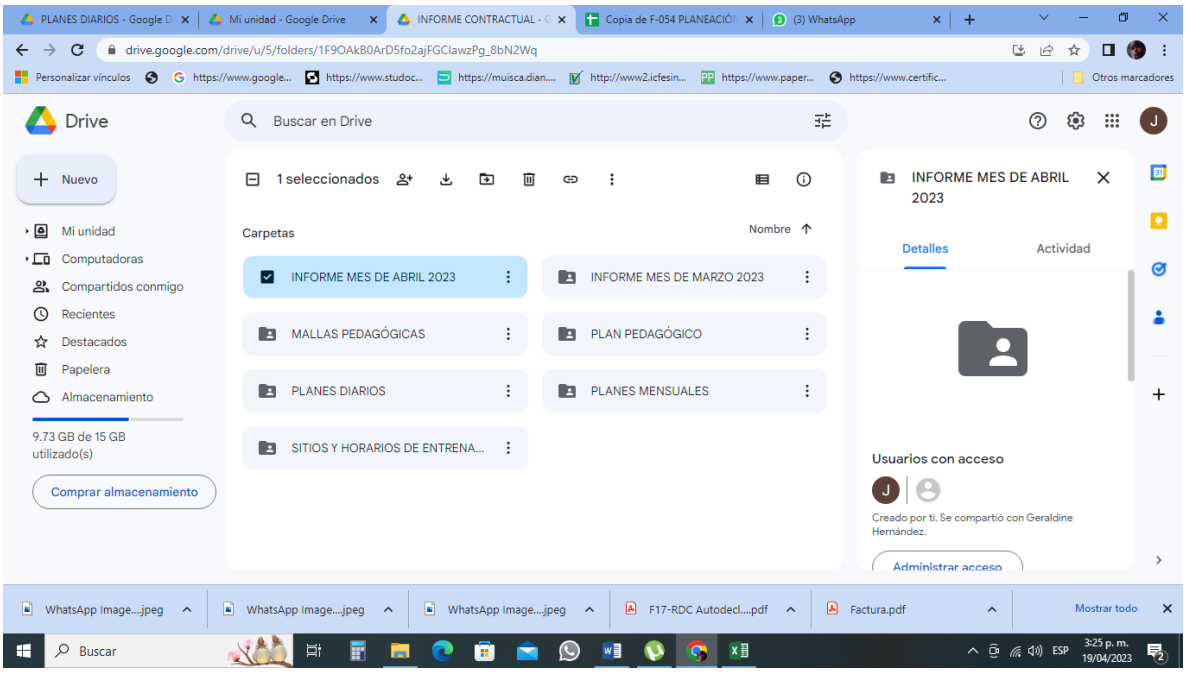
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	30 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-71

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El globo irrompible Los juegos con globos son divertidísimos, ¡sobre todo cuando explotan! Ata un globo al tobillo de cada niño. Al son de la música salen a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario, salvando el propio. Los niños que pierden su globo salen de la pista. Gana el último en conservar su globo.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Rayuela Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. Para jugarlo, traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie. Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:


PLANES DIARIOS - Google D
Mi unidad - Google Drive
JORGE IVAN WILCHES QUEV
Copia de F-054 PLANEACIÓN
(3) WhatsApp
drive.google.com/drive/u/5/folders/1DntNxbg-zshOhkmaOYMxIMw82MjkanIT
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
9.73 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos co...
JORGE IVAN WILCH...
Carpetas
Nombre
FORMATOS
INDUCCIÓN FORMADORES
INFORME CONTRACTUAL
TEST FÍSICOS
JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO
Detalles
Actividad
Usuarios con acceso
Creado por Geraldine Hernández. Se compartió con Jorge Ivan Wilches Quevedo.
Administrar acceso
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
F17-RDC Autodecl....pdf
Factura.pdf
Mostrar todo
Buscar
ESP
3:24 p. m.
19/04/2023


PLANES DIARIOS - Google D
Mi unidad - Google Drive
INFORME CONTRACTUAL - C
Copia de F-054 PLANEACIÓN
(3) WhatsApp
drive.google.com/drive/u/5/folders/1F9OAkB0ArD5fo2ajFGClawzPg_8bN2Wq
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
1 seleccionados
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
9.73 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Carpetas
Nombre
INFORME MES DE ABRIL 2023
INFORME MES DE MARZO 2023
MALLAS PEDAGÓGICAS
PLAN PEDAGÓGICO
PLANES DIARIOS
PLANES MENSUALES
SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENA...
INFORME MES DE ABRIL 2023
Detalles
Actividad
Usuarios con acceso
Creado por ti. Se compartió con Geraldine Hernández.
Administrar acceso
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
F17-RDC Autodecl....pdf
Factura.pdf
Mostrar todo
Buscar
ESP
3:25 p. m.
19/04/2023

#DeporteQueProgresa

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES JULIO				**MUNICIPIO:**	**APULO**	
LUGAR: NARANJAL - LA VEGA				**HORARIO DE PRACTICA**	**LUN - MIER - VIER**	
					NIVEL	
				INICIACIÓN 08:00 am - 09:30 am / 02:00 pm - 04:00 pm	**FUNDAMENTACIÒN 09:30 am -11:00 am / 04:00 pm - 07:00 pm**	
DESARROLLO MENSUAL				**6 A 8 AÑOS**	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			REMATE			
			CONDUCCION			
			DRIBLING			
		ELEMENTOS TACTICOS				
		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: JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO

#DeporteQueProgresa

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES AGOSTO				**MUNICIPIO:**	**APULO**	
LUGAR: NARANJAL - LA VEGA				**HORARIO DE PRACTICA:**	**LUN - MIER - VIER**	
				NIVEL		
				INICIACIÓN 08:00 am - 09:30 am / 02:00 pm - 04:00 pm	**FUNDAMENTACIÒN 09:30 am -11:00 am / 04:00 pm - 07:00 pm**	
DESARROLLO MENSUAL				**6 A 8 AÑOS**	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			RESILENCIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			PUNTUACION			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			REMATE			
			CONDUCCION			
			DRIBLING			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		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: JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que el señor **JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO,** identificado con C.C. N.º 1.072.960.999 expedida en Anapoima Cund, presto sus servicios como PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA CON ENFASIS EN CLASES GRUPALES Y BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS DIFERENTES MOVILIARIOS RECREATIVOS UBICADOS AL AIRE LIBRE EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA, según contratación Indeportes Cundinamarca**,** durante el periodo comprendido del 01 de julio al 30 julio del 2023, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

Se expide esta solicitud a los treinta (30) días del mes de julio de 2023.

Cordialmente,

OSCAR LEONARDO MAHECHA GODOY
Director Ejecutivo del I.C.T.R.D.

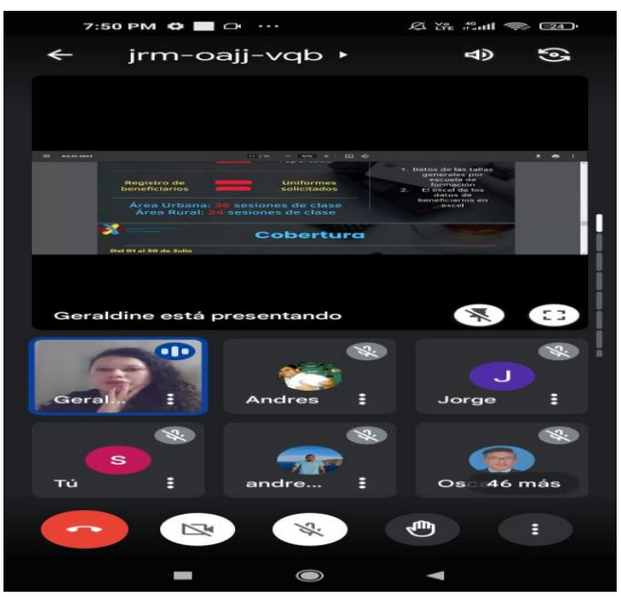
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO REUNIONES Y APOYO	
FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	VEREDA NARANJAL – LA VEGA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE APULO-CUNDINAMARCA

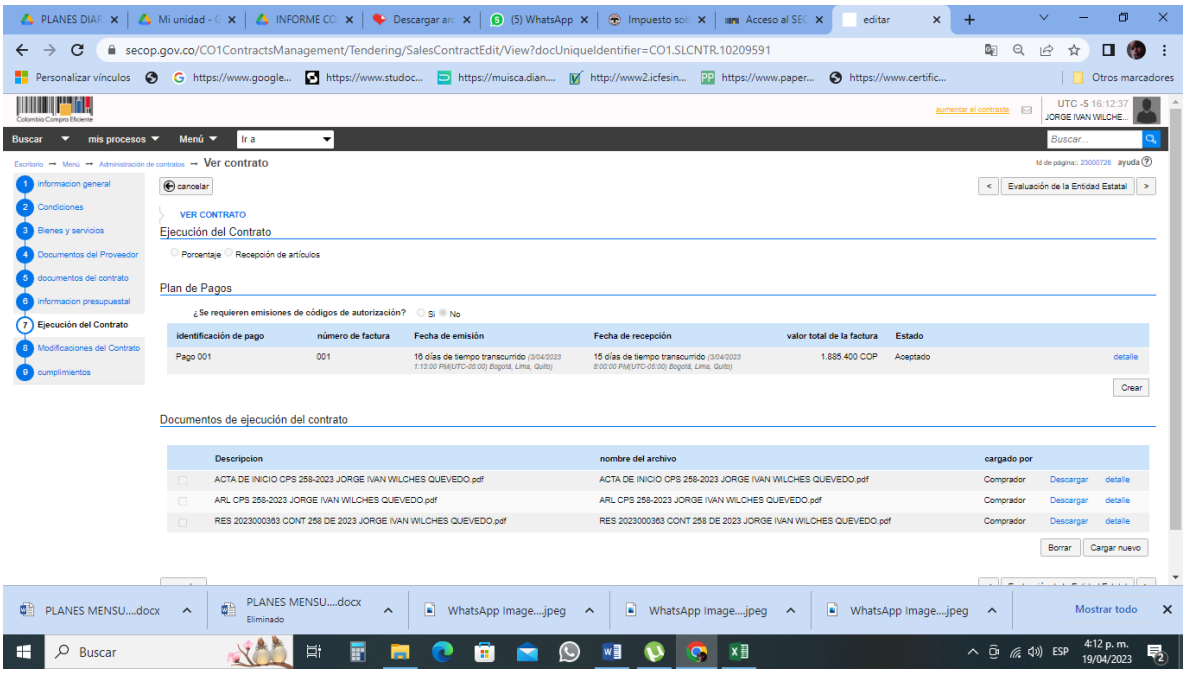


PARQUE PRINCIPAL MUNICIPIO DE APULO.





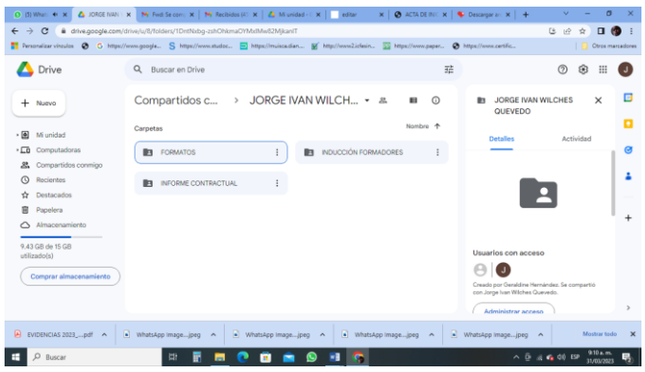
SALON MULTIPLE MUNICIPIO DE LA MESA -CUNDINAMARCA

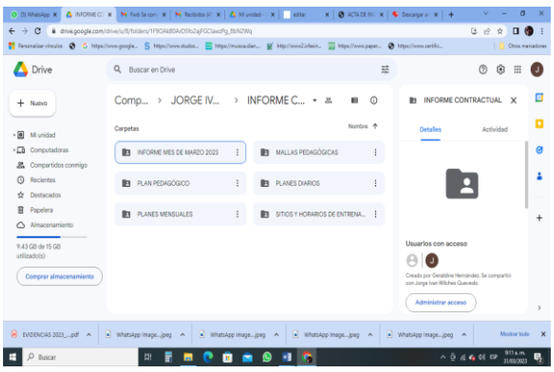

secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10209591
Buscar
mis procesos
Menú
Ir a
Ver contrato
1 informacion general
2 Condiciones
3 Bienes y servicios
4 Documentos del Proveedor
5 documentos del contrato
6 informacion presupuestal
7 Ejecución del Contrato
8 Modificaciones del Contrato
9 cumplimientos
cancelar
Evaluación de la Entidad Estatal
VER CONTRATO
Ejecución del Contrato
Porcentaje
Recepción de artículos
Plan de Pagos
¿Se requieren emisiones de códigos de autorización?
Si
No
identificación de pago
número de factura
Fecha de emisión
Fecha de recepción
valor total de la factura
Estado
Pago 001
001
16 días de tiempo transcurrido
15 días de tiempo transcurrido
1.885.400 COP
Aceptado
detalle
Crear
Documentos de ejecución del contrato
Descripcion
nombre del archivo
cargado por
ACTA DE INICIO CPS 258-2023 JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO.pdf
ARL CPS 258-2023 JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO.pdf
RES 2023000363 CONT 258 DE 2023 JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO.pdf
Comprador
Descargar
detalle
Borrar
Cargar nuevo
PLANES MENSU....docx
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo
Buscar
ESP
4:12 p. m.
19/04/2023

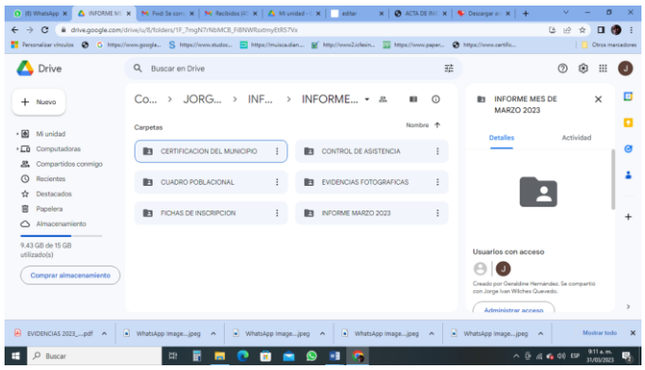
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO DRIVE Y CARPETAS

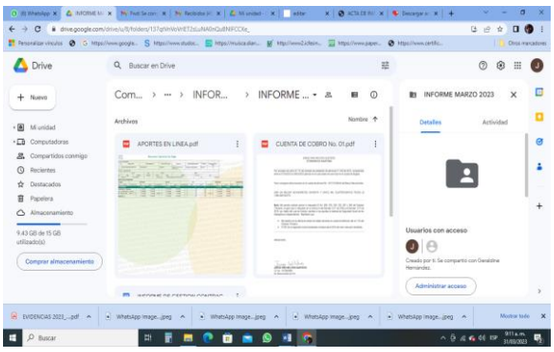
FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	VEREDA NARANJAL – LA VEGA

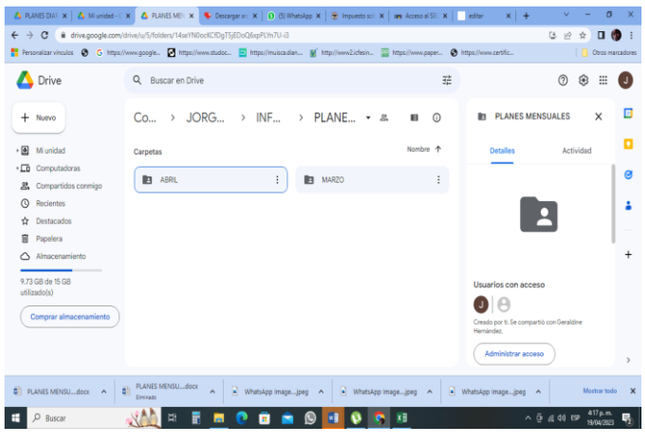
EVIDENCIA FOTOGRAFICA

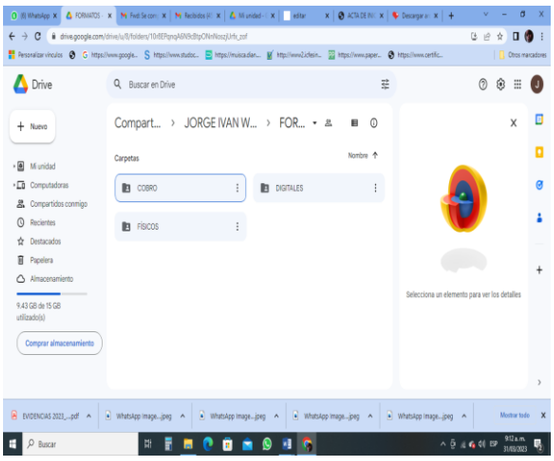












ACTIVIDADES	
	
FECHA Y LUGAR: Vereda Naranjal - 03 DE JULIO DE 2023	**FECHA Y LUGAR: Vereda Naranjal 05 DE JULIO DE 2023**
	
FECHA Y LUGAR: Vereda Naranjal - 10 DE JULIO DE 2023	**FECHA Y LUGAR: Vereda Naranjal - 12 DE JULIO DE 2023**

ACTIVIDADES	
	
FECHA Y LUGAR: Vereda La Vega - 17 DE JULIO DE 2023	**FECHA Y LUGAR: Vereda La Vega 19 DE JULIO DE 2023**
	
FECHA Y LUGAR: Vereda La Vega -24 DE JULIO DE 2023	**FECHA Y LUGAR: Vereda La Vega 26 DE JULIO DE 2023**