INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIAS INFORME No. 05 de 2023 CONTRATO No. 332 de 2023					
Nombre del Contratista	OSCAR CASALLAS MORENO				
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	3.110.948				
Número del Contrato	332 de 2023	**Pago Número**	05	**De**	07
Período Informado	01-07-2023 al 30-07-2023	**No. De Registro Presupuestal**	2023000396		

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

Obligaciones específicas	Actividades realizadas
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de Iniciación y Fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	VER ANEXO 1. Convocatoria grupo futbol de salón.
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	VER ANEXO 2. Registro de asistencias de los deportistas futbol de salón.
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable	VER ANEXO 3. Imagen de mallas pedagógicas, plan pedagógico y formato de sitios y horarios de entrenamiento de futbol de salón Venecia.
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	VER ANEXO 4. Fotografías de sesiones de entrenamiento y actividades realizadas en el mes de julio.
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	VER ANEXO 5. Formato de Grupo de población, teniendo en cuenta las edades, sector, género y grupo poblacional de los beneficiarios de la escuela de formación de fútbol de salón del municipio de Venecia.

6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	VER ANEXO 6. Logros y actividades publicadas en redes sociales de Indeportes Cundinamarca en el mes de julio.
7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	VER ANEXO 7. Planeaciones diarias y actividades del mes de agosto.
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	VER ANEXO 8. Imagen de la plataforma drive 2023, documentos mes de julio.
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	VER ANEXO 9. Planeación mensual mes de agosto.
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	VER ANEXO 10. Evidencia de resultados de los test realizada en el mes de abril en Secop II.
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	VER ANEXO 11. Certificación municipal del mes de julio.
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	VER ANEXO 12. Cronograma desarrollo de festivales deportivos.
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	VER ANEXO 13. Imágenes de reuniones y capacitaciones llevadas a cabo durante el mes de julio del año presente.
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	VER ANEXO 14. Pantallazo formato FUID.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (Socializar con supervisores).	VER ANEXO 15. Pantallazo plataforma SECOP, cobro #5.

16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	VER ANEXO 16. Actualización de formatos y documentos de inscripción de los deportistas en el mes de julio.

ANEXO 1.

FÚTBOL DE SALÓN



Escuela de Formación

La alcaldía Municipal invita a toda la comunidad para que se hagan participes de la Escuela de Formación de Fútbol de salón.

Iniciación, Fundamentacion y Perfección

Alcadia Municipal

COMPROMISO Y FIRMEZA POR VENECIA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 2.

INICIACION 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL : INICIACION 1

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	ALAN MATIAS RODRIGUEZ CRUZ	3143065306				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
2	LEIRE SAMANTA RIVERA ORTIZ	3168051072				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
3	ALAN JOAO PULGARIN TERAN	3108720238				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
4	JUAN DIEGO MOLINA GONZALEZ	3204004075				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
5	DILAN SMITH RODRIGUEZ PEREZ	3125086345				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
6	EDIER SMITH PEREZ MORA	3214562255				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
7	JUAN DAVID ALVAREZ CASTRO	3108128001				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
8	ANDRES FELIPE CASTELLANOS BOHORQUEZ	3102919591				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
9	ABRAHAM SANTIAGO RANGEL SAAVEDRA	3108128001				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
10	KALETB JOSUE GOMEZ SERRANO	3102489751				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
11	CRISTIAN ALEJANDRO ARENAS MORENO	3143596665				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
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!

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

FUNDAMENTACION 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION 1

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	MAURICIO JOSUE SUAREZ LUGO	3147623619				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
2	EDUAR SANTIAGO ROBAYO GONZALEZ	3142383557				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
3	JOEL ANDRES CORREA CELEITA	3132321405				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
4	VAIRO JESUS MARQUINA SANCHEZ	3212433084				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
5	JOSEPH DAMIAN RUIZ ROJAS	3123362679				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
6	CRISTIAN ALEJANDRO SOSA BUITRAGO	3144445379				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
7	DIEGO DANIEL PINEDA IDALGO	3107628481				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
8	EDILSON PEREZ URREGO	3214834298				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
9	JUEN SEBASTIAN RODRIGUEZ CORTES	3212358681				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
10	DUAVAN SNEIDER CARDENAS MORENO	3212400369				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
11	JHON SANTIAGO HERNADEZ ROJAS	3108648280				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
12	OSCAR YESID CLAVIJO PEÑA	3124755436				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
13	MATEO ROJAS GOMRZ	3105490045				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
14	DEIVID ALEXANDER CRISTANCHO TORRES	3161637568				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
15	JOHAN DQAVID PARRA PERALTA	3232874797				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
16	GLEISSON ESTIVEN CHINGATE RAMIREZ	3214809320				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
17	MIGUEL ANGEL GOMEZ MONROY	3203395305				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
18	BREINER ESTIVEN ROA FRANCO	3183368717				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
19	JHON EDUAR SIERRA GORDLLO	3112023477				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
20	TOMAS RODRIGUEZ PUERTA	3104378256				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
21	GABRIEL ESTEBAN ROBAYO SIERRA	3124070356				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
22	YOSTIN ANDRES BARRETO ALARCON	3212732791				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%

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

FUNDAMENTACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION 2

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	YENDER DAVID MARQUINA MONTOYA	3203380571				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
2	LUIS DAVID MOLIMA BORDA	3152529957				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
3	JULIAN DAVID CHAVEZ SIERRA	3112354667				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
4	STIVEN ANDRES BARBOSA LOPEZ	3232240776				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
5	WILSON SAMUEL FRANCO RODRIGUEZ	3135281415				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
6	LUIS EDUARDO MICAN AVENDAÑO	3107504783				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
7	EMANUEL SIMON ROJAS DUARTE	3202972814				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
8	ENDHERSON JOSUE MARQUINA MONTOYA	3139996003				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
9	BRANDON CAMILO PEREZ BELTRAN	3123131241				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
10	ESTEBAN RODRIGUEZ CRUZ	3132561998				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
11	SERGIO ALEJANDRO GOMEZ SANDOVAL	3102195803				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
12	DANIEL SNEIDER RUIZ RAMIREZ	3133576197				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
13	LUIS ALVARO MICAN AVENDAÑO	3219765667				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
14	SANTIAGO FIGUEREDO GOMEZ	3209297757				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
15	EDIXON BOHORQUEZ CELEITA	3132321405				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
16	WENDY DAYANA NAVARRETE DIAZ	3132642654				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
17	YONNY FABIAN PEÑALOZA LOPEZ	3177226765				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
18	ARES JOHAN HERNANDEZ RAMIREZ	3228483692				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
19	DAVID SANTIAGO BORRAY CASAS	3178706627				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
20	JUAN JOSE GUTIERREZ RIAÑO	3206825849				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
21	LEIDER YULIAN ROBAYO RODRIGUEZ	3124070356				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%
22	ANDREY ESTEBAN SABOGAL DIAZ	3103203310				1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			12	11	1	92%

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

ANEXO 3.

PLAN PEDAGOGICO FUTBOL DE SALÓN 2023

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

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

FA

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

1. INTRODUCCION

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

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

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

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

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

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

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

FA

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

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

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

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

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

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

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

FA

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

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

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

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

FA

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

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

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

FA

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

necesidades de aprendizaje.

DIMENSION MOTRIZ:

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

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

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

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

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

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

3. Capacidades coordinativas:

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

4. Condicionantes Físicas:

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

FA

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

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

Características propias de la filosofía de juego

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

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

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

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

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

FA

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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

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

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

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

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

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

FA

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

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

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

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

FA

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

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

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

FA

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

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

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

FA

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

8. METODOLOGIA
Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara al interior de cada uno de los Municipios. Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista. Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen. Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión. Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases. Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

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

FA

-

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

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

FA

-

	sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

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

FA

-

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

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

10.2. Valores Paralímpicos.

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

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

FA

-

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

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

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

FA

-

12. CRITERIOS DE EVALUACION

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

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

CONTENIDOS

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

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

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

FA

-

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

METODOLOGIA DE TRABAJO

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

PROGRESION METODOLOGICA APARTIR DE LOS CONCEPTOS TACTICOS Y PRINCIPIOS DE JUEGO

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

FA

-

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

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

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

FA

-

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

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

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

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

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

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MALLAS PEDAGOGICAS FUTBOL DE SALÓN 2023

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

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

FECHA DE ENTREGA	MARZO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	FORMADORES SUMAPAZ
MUNICIPIO	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION F1 - F2

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION F1	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	el niño tiene la capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos asilados para formar un solo
						RITMO	diferenciar a el niño con la capacidad de repetición regular o periodica de una estructura ordenada de movimiento, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						ORIENTACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						DIFERENCIACION	el niño tiene la capacidad de realizar movimientos finos y gruesos, teniendo en cuenta los parámetros dinámicos,
						REACCIÓN	estimular en el niño la capacidad de ejecutar acciones motrices oportunas y preparatorias, en respuesta a estímulos del medio
						ADAPTACIÓN	el niño tiene la capacidad de tomar una nuevas situaciones, que representan un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma ritmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	esfuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar moistrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado.
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar posiciones, mantener un estiramiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MIVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO MNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	RELIZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce el elemento fundamental para la practica del futbol de salon teoricamente sus dimensiones, material.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS , A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMICO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLAIRAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS SE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SALIR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BCON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FORMNTEN Y MEJOREN LA AMTAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MMANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPTENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNADAMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVI O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIAL	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NEL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS , OFICINAS DED DEPORTES ETC.

FECHA DE ENTREGA	1-mar-23
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	FORMADORES SUMAPAZ
MUNICIPIO	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION (F2-F3)

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION F2-F3	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	tiene la capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos asilados para formar un solo
						RITMO	demostrar a la subjetividad con el objetivo de repetición regular o periódica se una estructura ordenada de movimiento, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del
						ORIENTACION	cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						DIFERENCIACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los
						REACCIÓN	movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						ADAPTACIÓN	el niño tendrá la capacidad de cambio ante nuevas situaciones, que representen un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma rítmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar mostrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o vertas partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar posiciones, mantener un estiramiento durante ventos segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO MNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	RELIZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TACTICO		1	MOVILIDAD	OCUPACION DE ESPACIO	EL DEPORTISTA ANALIZA Y TOMA DECISIONES DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO BUSCANDO OCUPAR LOS ESPACIOS LIBRES TENIENDO EN CUENTA EL ROL DEFENSIVO Y OFENSIVO
						APOYOS	EL DEPORTISTA COLABORA EN EL ATQUE Y DEFENSA SEGÚN LA SITUACION DEL JUEGO MOSTRANDOSE Y TENIENDO UNA MOVILIDAD CONSTANTE PARA GENERAR ESPACIOS Y APOYOS.
						DESMARQUES	EL DEPORTISTA COMBINA MOVIMIENTOS DE ENGAÑOS COMO FINTAS, AMAGUES Y VELOCIDAD DE REACCION PARA SUPERAR ALOS RIVALES Y GENERAR JUEGO OFENSIVO
				2	SISTEMA	DEFENSIVO	EL DEPORTISTA CONOCE Y PONE EN PRACTICA LOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS PROPIOS DEL DEPORTE
						OFENSIVO	EL DEPORTISTA CONOCE Y PONE EN PRACTICA LOS PRINCIPIOS OFENSIVOS PROPIOS DEL DEPORTE
				3	MARCAJE	COLOCACION	El defensor debe ocupar un lugar en el campo, en cualquier momento del juego, donde
						ANTICIPO	tenga la máxima posibilidad de interceptar el balón o cerrar el posible avance del defensor tiene la capacidad de reaccionar a siotuaciones de juego buscando superar a el adversario realizando un movimiento de anticipo frente a su adversario.
						PERFILACION	el defensor debe saber la pocision correcta en la cual sus pies deben estar, esto con el fin de no dejar pasar a su adversario o hacer retroceder el balon, busca detener un avance y organizar el equipo defensivamente
						POSICIONES DE MARCA	La posición del deportista es un requisito básico que consiste en mantener las rodillas en semi flexión, el
						RELEVOS	centro de gravedad bajo, los pies un poco separados y un perfil de marca. A partir de este el defensor presta ayuda rapida y eficaz a su compañero buscando detener el avance o ataque del rival, este se debe hacer de una forma ordenada y con mucha capacidad de concentracion,
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS , A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMICO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PIE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS DE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SALIR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BCON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FOEMNTEN Y MEJOREN LA AMITAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MMANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMIS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIOÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNADAMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPE DE CADA EVENTO DEPORTIVO O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NEL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS , OFICINAS DED DEPORTES ETC.

FECHA DE ENTREGA	MAZO 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	FORMADORES SUMAPAZ
MUNICIPIO	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: FÚTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO: VENECIA
NOMBRE DEL FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO		INICIACION 1		INICIACION 1		INICIACION 1		
	SEDE DE TRABAJO		Polideportivo Municipal		Polideportivo Municipal		Polideportivo Municipal		
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION 1		FUNDAMENTACION 1		FUNDAMENTACION 1		
	SEDE DE TRABAJO		Polideportivo Municipal		Polideportivo Municipal		Polideportivo Municipal		
6:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION 2		FUNDAMENTACION 2		FUNDAMENTACION 2		
	SEDE DE TRABAJO		Polideportivo Municipal		Polideportivo Municipal		Polideportivo Municipal		

NOMBRE MONITOR OSCAR CASALLAS MORENO

ANEXO 4.






DEPORTE
FORMATIVO









INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 5.

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2		2												2
7 AÑOS	2	1	2		1										3
8 AÑOS	6		6												6
9 AÑOS	2		2												2
10 AÑOS	10		10												10
11 AÑOS	6		6												6
12 AÑOS	4		4												4
13 AÑOS	10		10												10
14 AÑOS	3		3												3
15 AÑOS	3		3												3
16 AÑOS	4		4												4
17 AÑOS	2		2												2
TOTALES	54	1	54		1										55

ANEXO 6.


Indeportes Cundinamarca está en Sibate Cundinamarca.
21 jul. ·
#LanzamientoEscuelasDeFormación ⚽| Sibaté fue la sede de nuestro gran lanzamiento de las escuelas de formación, donde contamos … Ver más
mos lanzamiento de las escuelas
ión que benefician a más de 22.00
+6
68
4 comentarios • 28 veces compartido
Me gusta
Comentar
Compartir

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 7.

AGOSTO

INICIACIÓN

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	01/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	47

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
20 MIN.		JUEGOS DE INTEGRACION	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, LUEGO SE REALIZA EL JUEGO DE POLLO Y REPOLLO, FORMANDO 2 CIRCULOS, UNO ALREDEDOR DEL OTRO, SE COLOCAN LOS ROLES Y LAS TAREAS A REALIZAR EN CADA UNO, SE MENCIONA LA PALABRA Y EL GRUPO POLLO DEBERA CORRER ALREDEDOR Y LLEGAR A SU SITIO Y PASAR POR DEBAJO, EL REPOLLO REALIZA EL MISMO EJERCICIO Y FINALIZA SALTANDO A LA ESPALDA DEL COMPAÑERO.
20 MIN.	FASE CENTRAL	PASE Y CONTROL	EJERCICIO 1	PASE Y CONTROL POR PAREJAS	SE REALIZA TRABAJO POR PAREJAS, DONDE DEBERAN PASAR EL BALON AL COMPAÑERO, ESTE CONTROLA Y PASA NUEVAMENTE AL COMPAÑERO, ESTE EJERCICIO POR TODO EL ESPACIO. CON VARIANTE (DISTANCIA).
30 MIN.		PASE Y CONTROL	EJERCICIO 2	CIRCUITO DE PASE Y CONTROL	SE REALIZA UN PEQUEÑO CIRCUITO, EN ZIGZAG Y CON PLATILLOS SE DEMARCA Y EN CADA UNO DEBERA CONTROLAR Y PASAR CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO DIFERENTE POR EL SUELO, EN CADA PLATILLO ABRA UN COMPAÑERO QUIEN ES EL QUE LANZA EL BALON AL COMPAÑERO QUE ESTA DENTRO DEL CIRCUITO.
20 MIN.		JUEGO	JUEGO	FORMAS JUGADAS	SE REALIZAN 2 PARTIDOS SIMULTANEOS EN EL ESPACIO DELIMITADO, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
20 MIN.	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
		ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	03/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	JUEGOS DE INTEGRACION	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, LUEGO SE REALIZA UN JUEGO DE PONCHADOS, EL CUAL CONSISTE EN QUE CON UN BALON SUAVE JUGARAN A PONCHARSE, AL QUE TOQUE EL BALON PONCHA, LUEGO SE HARA CON 2 BALONES. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS TRADICIONALES	EJERCICIO 1	JUEGO DE STOP, ADAPTADO CON BALON.	SE COLOCAN 4 ESTACIONES ORDENAS DEL 1 AL 4, ALREDEDOR DEL ESCENARIO EN FORMA DE CIRCULO, TODOS FORMADOS UNO AL LADO DEL OTRO EN LAL LINEA INICIAL, DESDE LA MITAD DE LA CANCHA SE LANZA EL BALON CON EL PIE, AL QUE TOQUE PRIMERO ES QUIEN PONCHA, LOS DEMAS EMPIEZAN A RECORRER LAS ESTACIONES EN ORDEN, CUANDO ESTEN EN LAS ESTACIONES O BASES NO PODRAN SER PONCHADOS, PERO EL QUE PONCHA TIENE 3 LANZAMIENTOS HACIA ARRIBA, LOS CUALES SI LOS COMPAÑEROS NO SALEN DE LA BASE PODRAN SER PONCHADOS.
MIN. 30	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 2	PASE CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.	SE REALIZA UN PEQUEÑO CIRCUITO, EN ZIGZAG Y CON PLATILLOS SE DEMARCA Y EN CADA UNO DEBERA PASAR CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO DIFERENTE (PIE, MUSLO Y PIE, PECHO Y PIE Y CABEZA), EN CADA PLATILLO ABRA UN COMPAÑERO QUIEN ES EL QUE LANZA EL BALON AL COMPAÑERO QUE ESTA DENTRO DEL CIRCUITO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZAN 4 PARTIDOS SIMULTANEOS EN EL ESPACIO DELIMITADO, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
20 MIN.	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	05/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	49

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LAS COLITAS, CONSISTE EN QUE CADA UNO LLEVARA UNA TELA LARGA EN LA CINTURA, A LA SEÑAL INTENTARA CADA UNO QUITAR LA COLITA DE OTRO, CUANDO FINALICE EL TIEMPO O SE DE LA ORDEN, SE REVISA QUIEN TIENE MAS COLITAS Y QUIEN NO, SE PONDRA UN TRABAJO EXTRA A QUIEN NO TENGA LA COLITA. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 1	PASE CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO.	SE DIVIDE EL GRUPO EN GRUPOS DE A 5. LUEGO SE COLOCAN PLATILLOS O CONOS, 1 POR CADA INTEGRANTE, A UNA DISTANCIA DE 5 METROS VAN A PASAR 1 POR 1 DEL GRUPO, DEBERA REALIZAR UN PASE CON CUALQUIER SUPERFICE DE CONTACTO DEL PIE, SI TOCA O TUMBA EL PLATILLO O CONO PODRA AVANZAR, GANA EL EQUIPO DONDE CADA UNO DE SUS INTEGRANTES HALLA TOCADO O TUMADO EL PLATILLO O CONO.
MIN. 30		CONTROL Y PASE	EJERCICIO 2	CONTROL, PASE CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE Y DESPLAZAMIENTO.	SE DIVIDE EL GRUPO Y CADA GRUPO SE DIVIDE EN 2, HACEN FILA Y A UNA DISTANCIA DE 4 METROS INICIAN A PASAR EL BALON CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO DEL PIE AL COMPAÑERO DEL FRENTE, LUEGO SE DESPLAZA Y HACE LA FILA CONTRARIA A SU POSICION, LOS DEMAS REALIZAN EL MISMO TRABAJO, SE ROTARA LA SUPERFICIE DE CONTACTO DEL PIE (PLANTA, BORDE INTERNO Y EXTERNO, PUNTA).
MIN. 20		JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 5 VS 5, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
		ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	08/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	50

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE TUMBA LA TORRE ENEMIGA, EL CUAL CONSISTE EN QUE CADA EQUIPO TENDRA UNA TORRE DE CONOS, DIVIDIDOS EN DOS GRUPOS Y SEPARADOS POR LA MITAD DEL ESPACIO, CON BALONES INTENTARAN TUMBAR LA TORRE ENEMIGA, LOS BALONES QUE PASEN A LA MITAD DEL CAMPO ENEMIGO NO SE PODRAN COGER. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	CONDUCCION CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE.	SE DARA LA EXPLICACION DE COMO RELAIZAR LA CONDUCCION CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE (PLANTA, BORDE INTERNO Y EXTERNO), SE FORMARAN GRUPOS E IRA PASANDO DE A 1, REALIZANDO CONDUCCION HASTA EL OTRO LADO DEL CAMPO, TODOS LOS INTEGRANTES DEBERAN PASAR, SE HARA CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO. HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 2	CONDUCCION POR PAREJAS	SE HACEN PAREJAS, LUEGO CON EL BALON IRAN REALIZANDO CONDUCCION Y PASE AL COMPAÑERO, SE UTILIZARAN LASA DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 5 VS 5, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	10/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LA LLEVA CON BALON, LA PERSONA QUIEN TENGA EL BALON EN LA MANO SERA QUIEN "LA LLEVA", DEBERA CORRER Y ALCANZAR A ALGUN COMAPÑERO Y CON EL BALON TOCARLO SIN LANZAR EL BALON, SI LO HACE "LA LLEVA" PASARA A OTRO COMPAÑERO, ASI HASTA QUE FINALICE EL TIEMPO. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	CONDUCCION CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE.	POR GRUPOS SE HARA UNA COPETENCIA, CADA GRUPO SE HARA EN FILA UNO DETRÁS DEL OTRO, EL COMPAÑERO DEL FRENTE TENDRA EL BALON Y DEBERA CONDUCIR EL BALON HASTA DONDE EL INSTRUCTOR LO INDIQUE, SE REGRESA Y SE HACE EN LA PARTE FINAL DEL GRUPO Y DEBERA PASAR EL BALON POR ENTRE LAS PIERNAS DE LOS COMPAÑEROS, LLEGA EL BALON AL PRIMERO Y REALIZA EL MISMO EJERCICIO, GANA EL EQUIPO DONDE PASEN TODOS SUS INTEGRANTES. HIDRATACION
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION CONTROL Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION, PASE Y CONTROL POR GRUPOS	SE DIVIDE EL GRUPO MINIMO DE A 3, CADA GRUPO SE SEPARA A UNA DISTANCIA DE 4 METROS, EN UN LADO 2 Y AL OTRO 1, COMIENZA EL EJERCICIO CONDUCIENDO EL BALON, CUANDO LLEGUE A LA MI TAD HARA UN PASE AL COMPAÑERO, ESTE REALIZA CONTROL E INICIA EL EJERCICIO, SE H ARA POR TIEMPO Y SE IRA AUMENTANDO LA DISTANCIA. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 5 VS 5, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	12/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	52

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION / SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR / CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LA LLEVA CON BALON, LA PERSONA QUIEN TENGA EL BALON EN LA MANO SERA QUIEN "LA LLEVA", DEBERA CORRER Y ALCANZAR A ALGUN COMAPÑERO Y CON EL BALON TOCARLO SIN LANZAR EL BALON, SI LO HACE "LA LLEVA" PASARA A OTRO COMPAÑERO, ASI HASTA QUE FINALICE EL TIEMPO. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION / EJERCICIO 1	ENCOSTALADOS	SE DIVIDE EL GRUPO, SE JUGARA ENCOSTALADOS, EL CUAL CONSISTE QUE 1 POR GRUPO IRA SALIENDO E INGRESA SUS PIERNAS EN UN COSTAL E IRA SALTANDO HASTA DONDE SE INDIQUE, REGRESA Y LE PASA EL COSTAL AL COMPAÑERO, DEBERAN PASAR TODOS LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO PARA ASI GANAR. HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION / EJERCICIO 2	CONDUCCION POR OBSTACULOS	SE DIVIDE EL GRUPO Y SE COLOCARAN OBSTACULOS A CADA GRUPO, EL JUGADOR DEBERA HACER CONDUCCION CON LAS DIFRENTES SUPERFICES DE CONTACTO ENTRE LOS OBSTACULOS EN ZIGZAG, CUANDO FINALICE PASARA EL BALON AL COMPAÑERO. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO / JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO POR PAREJAS, CADA PAREJA TENDRA UNA PORTERIA QUE DEFENDER, SE JUGARA CON 2 BALONES AL MISMO TIEMPO, GANA EL EQUIPO QUE HAGA MAS GOLES.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION / REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO / ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	15/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	53

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION / SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR / CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE CONGELADOS, INICIA COGIENDO UNA PERSONA, A LA QUE VA COGIENDO QUEDA CONGELADO, PARA PODER SER DESCONGELADO UN COMPAÑERO DEBERA PASAR POR DEBAJO DE LAS PIERNAS. SE VAN AUMENTANDO LAS PERSONAS QUE CONGELAN. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION / EJERCICIO 1	PONCHADOS	EL JUEGO CONSISTE EN QUE UNA PERSONA INICIA PONCHANDO CON UN BALON PEQUEÑO Y SUAVE, A LA PERSONA QUE SEPONCHE CON EL BALON ES EL QUE PONCHA AHORA, SE IRAN AÑADIENDO MAS BALONES, AL FINAL EL QUE QUEDE CON EL BALON HARA TRABAJO EXTRA . HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	REMATE / EJERCICIO 2	CONDUCCION POR OBSTACULOS Y FINALIZA CON REMATE	SE DIVIDE EL GRUPO Y SE COLOCARAN OBSTACULOS A CADA GRUPO, EL JUGADOR DEBERA HACER CONDUCCION CON LAS DIFRENTES SUPERFICES DE CONTACTO ENTRE LOS OBSTACULOS EN ZIGZAG, CUANDO FINALICE DEBERA REALIZAR UN REMATE, SE LE EXPLICARA LA TECNICA CORRECTA PARA REMATAR. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO / JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO PO R PAREJAS, CADA PAREJA TENDRA UNA PORTERIA QUE DEFENDER, SE JUGARA CON 2 BALONES AL MISMO TIEMPO, GANA EL EQUIPO QUE HAGA MAS GOLES.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION / REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO / ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	17/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	54

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL — TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL — MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DEL YERMIS, EL CUAL CONSISTE EN HACER 2 EQUIPOS, UNO PONCHA Y EL OTRO TUMBA UNA FILA DE TAPAS E INTENTA ARMARLAS NUEVAMENTE SIN SER PONCHADOS. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL — JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PLIOMETRICOS MAS VELOCIDAD	CADA JUGADOR SE HACE EN UNA DE LAS LINEAS DEL CAMPO Y VAN A REALIZAR EJERCICIOS PLIOMETRICOS ESTATICOS (SENTADILLA, SENTADILLA SOSTENIDA, JUMPING JAPS, TIJERAS) Y FINALIZA CON VELOCIDAD HASTA EL OTRO COSTADO. SE HACEN VARIAS REPETICIONES CON TIEMPO DE DESCANSO HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL — PASE Y REMATE	EJERCICIO 2	PASE, VELOCIDAD Y REMATE	EN FILA Y 1 POR 1, CADA PARTICIPANTE PASARA EL BALON AL INSTRUCTOR, CORRERA Y EL INSTRUCTOR TOCA EL BALON PARA LUEGO EL DEPORTISTA REMATE A PORTERIA, SE CAMBIARAN LAS POSICIONES DENTRO DEL CAMPO. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL — JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 4 VS 4, SIN PORTERO, PARA HACER EL GOL DEBERA PEGARLE AL PALO DENTRO DE LA BOMBA, SE IRAN ROTANDO DE TAL MANERA QUE PUEDAN JUGAR TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL — RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	19/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	55

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL — TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL — MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DEL TRIQUI, POR GRPOS SE JUGARA TRIQUI, EN FILA CADA EQUIPO, EL PRIMERO SALDRA CORRIENDO AL TRIQUI DIBUJADO EN EL PISO, COGERA UN PLATILLO Y LO UBICARA, SE REGRESA PARA QUE EL COMPAÑERO SALGA Y HAGA EL MISMO EJERCICIO, GANARA EL EQUIPO QUE HAGA TRIQUI, SE ROTARAN LOS EQUIPOS PARA QUE HALLA UN GANADOR. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL — JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	CARRERA CON LOS AROS	SE DIVIDE EL GRUPO, SE HARA UNA CARRERA CON LOS AROS, EL CUAL CONSISTE EN QUE TODOS COGIDOS DE LA MANO, DEBERAN PASAR EL ARO SIN SOLTARSE HASTA QUE LLEGUE AL ULTIMO DEL GRUPO. HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL — REMATE	EJERCICIO 2	REMATE A PORTERIA DE PRIMERA	EN FILA Y PASANDO 1 POR 1, EL INSTRUCTOR DA LA SEÑAL Y LANZARA EL BALON POR EL AIRE Y EL JUGADOR DEBERA REMATAR DE PRIMERA INTENCION HACIA LA PORTERIA, SE REALIZA REMATE POR EL COSTADO DERECHO, IZQUIERDO Y POR EL CENTRO.
MIN. 30	FASE CENTRAL — JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 4 VS 4 CON UN COMODIN, QUIEN JUGARA CON EL EQUIPO QUE TENGA LA POSESION DEL BALON.
MIN. 20	FASE FINAL — RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	22/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DEL ULTIMO, EL INSTRUCTOR IRA PONIENDO UNA SERIE DE TAREAS (ULTIMO SENTADO, DE PIE, VAYA Y VUELVA, ETC) Y EL ULTIMO QUE LAS REALICE HARA UN TRABAJO EXTRA. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	CARRERA CON LOS AROS	SE DIVIDE EL GRUPO, SE HARA UNA CARRERA CON LOS AROS, EL CUAL CONSISTE EN QUE TODOS DEBERAN PASAR EL ARO AL COMPAÑERO DESDE LA PARTE DE ATRÁS HASTA EL DE ADELANTE, ESTE LO LANZA HACIA ADELANTE Y SALTA Y PASA, TODOS HACEN EL MISMO TRABAJO Y SE VAN UBICANDO NUEVAMENTE EN FILA, VUELVEN A REALIZAR EL TRABAJO HASTA LLEGAR AL OTRO COSTADO DEL CAMPO HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	REMATE Y VELOCIDAD	EJERCICIO 2	CARRERA DE VELOCIDAD Y REMATE	SE DIVIDE EL GRUPO Y SE COLOCARAN OBSTACULOS A CADA GRUPO, EL PRIMERO DE CADA GRUPO CORRE ENTRE LOS OBSTACULOS EN ZIGZAG, CUANDO FINALICE UN BALON ESTARA ESPERANDO EN LA MITAD DEL CAMPO, EL PRIMERO QUE LLEGUE PODRA REMATAR A PORTERIA, A LA SEÑAL SALEN LOS DEMAS. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO POR PAREJAS, CADA PAREJA TENDRA UNA PORTERIA QUE DEFENDER, SE JUGARA CON 2 BALONES AL MISMO TIEMPO, GANA EL EQUIPO QUE HAGA MAS GOLES.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	24/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	57

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LA CADENITA, POR GRUPOS IGUALES, SE REALIZA UNA CARRERA DE VELOCIDAD, DONDE DEBEN CORRER HACIA LA MITAD DEL CAMPO Y REGRESAR, COGER AL COMPAÑERO QUE SIGUE Y SE VAN LOS DOS, ASIS HASTA QUE PASEN TODOS Y SE DEVUELVAN TODOS COGIDOS DE LA MANO. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	VOLEIBOL CON SACOS	SE DIVIDE EL GRUPO EN 2, CADA GRUPO POR PAREJA Y CON SACO O CHAQUETA LO COGERA CON LAS MANOS DE TAL FORMA QUE PUEDAN RECIBIR EL BALON Y PODER LANZARLO NUEVAMENTE, COMPETIRAN Y CADA VEZ QUE CAIGA EL BALON O LO SAQUE FUERA DEL CAMPO ES PUNTO PARA EL CONTRARIO. HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION, PASE Y REMATE	EJERCICIO 2	2 VS 1	1 JUGADOR SERA QUIEN DEFIENDA, LOS DE MAS EN PAREJAS VAN PASANDO, CONDUCEN, SE PASAN BALON Y LO ENFRENTAN, DE TAL FORMA QUE FINALICEN CON REMATE A PORTERIA. SE IRA ROTANDO EL JUGADOR DEFENSOR. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 5 VS 5, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	26/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	58

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LANZAMIENTO, POR GRUPOS SALEN LOS PRIMEROS, DEBEN COGER UN ARO Y LANZARLO Y ENCESTARLO EN UN CONO O PLATILLO PARA QUE AVANCE EL SIGUIENTE COMPAÑERO, EL PRIMER GRUPO GANA LOS DEMAS HACEN TRABAJO EXTRA. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	JUEGO DE LANZAMINETO	SE DIVIDE EL GRUPO, SE COLOCA UNA CANTIDAD DE CONOS EN LA MITAD DEL CAMPO, CADA GRUPO TENDRA UNA CANTIDAD DE BALONES, LA IDEA ES QUE LANCE CON LA MANO EL BALON DE TAL FORMA QUE GOLPEE UN CONO HASTA EL CAMPO CONTRARIO, LOS BALONES VAN A IR Y VENIR, SI EL BALON SE LANZA Y PASA A LA MITAD DEL OTRO EQUIPO NO SE PODRA COGER, SOLO SE PODRAN COGER LOS BALONES QUE CAIGAN EN LA MITAD DEL CAMPO PROPIO. EL EQUIPO QUE PIERDA HARA TRABAJO EXTRA. HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION, PASE Y REMATE	EJERCICIO 2	3 VS 2	2 JUGADORES DEFIENDEN, LOS DEMAS DE A TRES VAN PASANDO, CONDUCEN, SE PASAN BALON Y LO ENFRENTAN, DE TAL FORMA QUE FINALICEN CON REMATE A PORTERIA. SE IRAN ROTANDO LOS JUGADORES QUE DEFIEDEN. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO MIXTO 3 HOMBRES Y 2 MUJERES, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	29/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	59

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION / SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR / CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR,
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION / EJERCICIO 1	CARRERA CON LOS AROS	SE DIVIDE EL GRUPO, SE HARA UNA CARRERA CON LOS AROS, EL CUAL CONSISTE EN QUE TODOS
MIN. 20		REMATE / EJERCICIO 2	REMATE A PORTERIA DE PRIMERA	EN FILA Y PASANDO 1 POR 1, EL INSTRUCTOR DA LA SEÑAL Y LANZARA EL BALON POR EL AIRE Y EL
MIN. 30		JUEGO / JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 4 VS 4 CON UN COMODIN, QUIEN JUGARA CON EL EQUIPO QUE TENGA LA POSESION DEL BALON.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION / REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
		ESTIRAMIENTO / ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACIÓN I

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	01/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	47

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
20 MIN.		JUEGOS DE INTEGRACION	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, LUEGO SE REALIZA EL JUEGO DE POLLO Y REPOLLO, FORMANDO 2 CIRCULOS, UNO ALREDEDOR DEL OTRO, SE COLOCAN LOS ROLES Y LAS TAREAS A REALIZAR EN CADA UNO, SE MENCIONA LA PALABRA Y EL GRUPO POLLO DEBERA CORRER ALREDEDOR Y LLEGAR A SU SITIO Y PASAR POR DEBAJO, EL REPOLLO REALIZA EL MISMO EJERCICIO Y FINALIZA SALTANDO A LA ESPALDA DEL COMPAÑERO.
20 MIN.	FASE CENTRAL	PASE Y CONTROL	EJERCICIO 1	PASE Y CONTROL POR PAREJAS	SE REALIZA TRABAJO POR PAREJAS, DONDE DEBERAN PASAR EL BALON AL COMPAÑERO, ESTE CONTROLA Y PASA NUEVAMENTE AL COMPAÑERO, ESTE EJERCICIO POR TODO EL ESPACIO. CON VARIANTE (DISTANCIA).
30 MIN.		PASE Y CONTROL	EJERCICIO 2	CIRCUITO DE PASE Y CONTROL	SE REALIZA UN PEQUEÑO CIRCUITO, EN ZIGZAG Y CON PLATILLOS SE DEMARCA Y EN CADA UNO DEBERA CONTROLAR Y PASAR CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO DIFERENTE POR EL SUELO, EN CADA PLATILLO ABRA UN COMPAÑERO QUIEN ES EL QUE LANZA EL BALON AL COMPAÑERO QUE ESTA DENTRO DEL CIRCUITO.
20 MIN.		JUEGO	JUEGO	FORMAS JUGADAS	SE REALIZAN 2 PARTIDOS SIMULTANEOS EN EL ESPACIO DELIMITADO, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
20 MIN.	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
		ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	03/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA / PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	JUEGOS DE INTEGRACION	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, LUEGO SE REALIZA UN JUEGO DE PONCHADOS, EL CUAL CONSISTE EN QUE CON UN BALON SUAVE JUGARAN A PONCHARSE, AL QUE TOQUE EL BALON PONCHA, LUEGO SE HARA CON 2 BALONES. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS TRADICIONALES	EJERCICIO 1	JUEGO DE STOP, ADAPTADO CON BALON.	SE COLOCAN 4 ESTACIONES ORDENAS DEL 1 AL 4, ALREDEDOR DEL ESCENARIO EN FORMA DE CIRCULO, TODOS FORMADOS UNO AL LADO DEL OTRO EN LAL LINEA INICIAL, DESDE LA MITAD DE LA CANCHA SE LANZA EL BALON CON EL PIE, AL QUE TOQUE PRIMERO ES QUIEN PONCHA, LOS DEMAS EMPIEZAN A RECORRER LAS ESTACIONES EN ORDEN, CUANDO ESTEN EN LAS ESTACIONES O BASES NO PODRAN SER PONCHADOS, PERO EL QUE PONCHA TIENE 3 LANZAMIENTOS HACIA ARRIBA, LOS CUALES SI LOS COMPAÑEROS NO SALEN DE LA BASE PODRAN SER PONCHADOS.
MIN. 30	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 2	PASE CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.	SE REALIZA UN PEQUEÑO CIRCUITO, EN ZIGZAG Y CON PLATILLOS SE DEMARCA Y EN CADA UNO DEBERA PASAR CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO DIFERENTE (PIE, MUSLO Y PIE, PECHO Y PIE Y CABEZA), EN CADA PLATILLO ABRA UN COMPAÑERO QUIEN ES EL QUE LANZA EL BALON AL COMPAÑERO QUE ESTA DENTRO DEL CIRCUITO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZAN 4 PARTIDOS SIMULTANEOS EN EL ESPACIO DELIMITADO, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
20 MIN.	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	05/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	49

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LAS COLITAS, CONSISTE EN QUE CADA UNO LLEVARA UNA TELA LARGA EN LA CINTURA, A LA SEÑAL INTENTARA CADA UNO QUITAR LA COLITA DE OTRO, CUANDO FINALICE EL TIEMPO O SE DE LA ORDEN, SE REVISA QUIEN TIENE MAS COLITAS Y QUIEN NO, SE PONDRA UN TRABAJO EXTRA A QUIEN NO TENGA LA COLITA. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 1	PASE CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO.	SE DIVIDE EL GRUPO EN GRUPOS DE A 5. LUEGO SE COLOCAN PLATILLOS O CONOS, 1 POR CADA INTEGRANTE, A UNA DISTANCIA DE 5 METROS VAN A PASAR 1 POR 1 DEL GRUPO, DEBERA REALIZAR UN PASE CON CUALQUIER SUPERFICE DE CONTACTO DEL PIE, SI TOCA O TUMBA EL PLATILLO O CONO PODRA AVANZAR, GANA EL EQUIPO DONDE CADA UNO DE SUS INTEGRANTES HALLA TOCADO O TUMADO EL PLATILLO O CONO.
MIN. 30	FASE CENTRAL	CONTROL Y PASE	EJERCICIO 2	CONTROL, PASE CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE Y DESPLAZAMIENTO.	SE DIVIDE EL GRUPO Y CADA GRUPO SE DIVIDE EN 2, HACEN FILA Y A UNA DISTANCIA DE 4 METROS INICIAN A PASAR EL BALON CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO DEL PIE AL COMPAÑERO DEL FRENTE, LUEGO SE DESPLAZA Y HACE LA FILA CONTRARIA A SU POSICION, LOS DEMAS REALIZAN EL MISMO TRABAJO, SE ROTARA LA SUPERFICIE DE CONTACTO DEL PIE (PLANTA, BORDE INTERNO Y EXTERNO, PUNTA).
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 5 VS 5, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	08/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	50

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10		TEMATICA PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE TUMBA LA TORRE ENEMIGA, EL CUAL CONSISTE EN QUE CADA EQUIPO TENDRA UNA TORRE DE CONOS, DIVIDIDOS EN DOS GRUPOS Y SEPARADOS POR LA MITAD DEL ESPACIO, CON BALONES INTENTARAN TUMBAR LA TORRE ENEMIGA, LOS BALONES QUE PASEN A LA MITAD DEL CAMPO ENEMIGO NO SE PODRAN COGER. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	CONDUCCION CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE.	SE DARA LA EXPLICACION DE COMO RELAIZAR LA CONDUCCION CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE (PLANTA, BORDE INTERNO Y EXTERNO), SE FORMARAN GRUPOS E IRA PASANDO DE A 1, REALIZANDO CONDUCCION HASTA EL OTRO LADO DEL CAMPO, TODOS LOS INTEGRANTES DEBERAN PASAR, SE HARA CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO. HIDRATACION.
MIN. 20		CONDUCCION	EJERCICIO 2	CONDUCCION POR PAREJAS	SE HACEN PAREJAS, LUEGO CON EL BALON IRAN REALIZANDO CONDUCCION Y PASE AL COMPAÑERO, SE UTILIZARAN LASA DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE. HIDRATACION.
MIN. 30		JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 5 VS 5, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
		ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	10/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	51

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION / SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR / CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LA LLEVA CON BALON, LA PERSONA QUIEN TENGA EL BALON EN LA MANO SERA QUIEN "LA LLEVA", DEBERA CORRER Y ALCANZAR A ALGUN COMAPÑERO Y CON EL BALON TOCARLO SIN LANZAR EL BALON, SI LO HACE "LA LLEVA" PASARA A OTRO COMPAÑERO, ASI HASTA QUE FINALICE EL TIEMPO. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION / EJERCICIO 1	CONDUCCION CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE.	POR GRUPOS SE HARA UNA COPETENCIA, CADA GRUPO SE HARA EN FILA UNO DETRÁS DEL OTRO, EL COMPAÑERO DEL FRENTE TENDRA EL BALON Y DEBERA CONDUCIR EL BALON HASTA DONDE EL INSTRUCTOR LO INDIQUE, SE REGRESA Y SE HACE EN LA PARTE FINAL DEL GRUPO Y DEBERA PASAR EL BALON POR ENTRE LAS PIERNAS DE LOS COMPAÑEROS, LLEGA EL BALON AL PRIMERO Y REALIZA EL MISMO EJERCICIO, GANA EL EQUIPO DONDE PASEN TODOS SUS INTEGRANTES. HIDRATACION
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION CONTROL Y PASE / EJERCICIO 2	CONDUCCION, PASE Y CONTROL POR GRUPOS	SE DIVIDE EL GRUPO MINIMO DE A 3, CADA GRUPO SE SEPARA A UNA DISTANCIA DE 4 METROS, EN UN LADO 2 Y AL OTRO 1, COMIENZA EL EJERCICIO CONDUCIENDO EL BALON, CUANDO LLEGUE A LA MI TAD HARA UN PASE AL COMPAÑERO, ESTE REALIZA CONTROL E INICIA EL EJERCICIO, SE H ARA POR TIEMPO Y SE IRA AUMENTANDO LA DISTANCIA. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO / JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 5 VS 5, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION / REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO / ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	12/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	52

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LA LLEVA CON BALON, LA PERSONA QUIEN TENGA EL BALON EN LA MANO SERA QUIEN "LA LLEVA", DEBERA CORRER Y ALCANZAR A ALGUN COMAPÑERO Y CON EL BALON TOCARLO SIN LANZAR EL BALON, SI LO HACE "LA LLEVA" PASARA A OTRO COMPAÑERO, ASI HASTA QUE FINALICE EL TIEMPO. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	ENCOSTALADOS	SE DIVIDE EL GRUPO, SE JUGARA ENCOSTALADOS, EL CUAL CONSISTE QUE 1 POR GRUPO IRA SALIENDO E INGRESA SUS PIERNAS EN UN COSTAL E IRA SALTANDO HASTA DONDE SE INDIQUE, REGRESA Y LE PASA EL COSTAL AL COMPAÑERO, DEBERAN PASAR TODOS LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO PARA ASI GANAR. HIDRATACION.
MIN. 20		CONDUCCION	EJERCICIO 2	CONDUCCION POR OBSTACULOS	SE DIVIDE EL GRUPO Y SE COLOCARAN OBSTACULOS A CADA GRUPO, EL JUGADOR DEBERA HACER CONDUCCION CON LAS DIFRENTES SUPERFICES DE CONTACTO ENTRE LOS OBSTACULOS EN ZIGZAG, CUANDO FINALICE PASARA EL BALON AL COMPAÑERO. HIDRATACION.
MIN. 30		JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO POR PAREJAS, CADA PAREJA TENDRA UNA PORTERIA QUE DEFENDER, SE JUGARA CON 2 BALONES AL MISMO TIEMPO, GANA EL EQUIPO QUE HAGA MAS GOLES.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
		ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	15/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	53

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE CONGELADOS, INICIA COGIENDO UNA PERSONA, A LA QUE VA COGIENDO QUEDA CONGELADO, PARA PODER SER DESCONGELADO UN COMPAÑERO DEBERA PASAR POR DEBAJO DE LAS PIERNAS. SE VAN AUMENTANDO LAS PERSONAS QUE CONGELAN. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	PONCHADOS	EL JUEGO CONSISTE EN QUE UNA PERSONA INICIA PONCHANDO CON UN BALON PEQUEÑO Y SUAVE, A LA PERSONA QUE SEPONCHE CON EL BALON ES EL QUE PONCHA AHORA, SE IRAN AÑADIENDO MAS BALONES, AL FINAL EL QUE QUEDE CON EL BALON HARA TRABAJO EXTRA . HIDRATACION.
MIN. 20		REMATE	EJERCICIO 2	CONDUCCION POR OBSTACULOS Y FINALIZA CON REMATE	SE DIVIDE EL GRUPO Y SE COLOCARAN OBSTACULOS A CADA GRUPO, EL JUGADOR DEBERA HACER CONDUCCION CON LAS DIFRENTES SUPERFICES DE CONTACTO ENTRE LOS OBSTACULOS EN ZIGZAG, CUANDO FINALICE DEBERA REALIZAR UN REMATE, SE LE EXPLICARA LA TECNICA CORRECTA PARA REMATAR. HIDRATACION.
MIN. 30		JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO PO R PAREJAS, CADA PAREJA TENDRA UNA PORTERIA QUE DEFENDER, SE JUGARA CON 2 BALONES AL MISMO TIEMPO, GANA EL EQUIPO QUE HAGA MAS GOLES.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
		ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	17/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	54

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DEL YERMIS, EL CUAL CONSISTE EN HACER 2 EQUIPOS, UNO PONCHA Y EL OTRO TUMBA UNA FILA DE TAPAS E INTENTA ARMARLAS NUEVAMENTE SIN SER PONCHADOS. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PLIOMETRICOS MAS VELOCIDAD	CADA JUGADOR SE HACE EN UNA DE LAS LINEAS DEL CAMPO Y VAN A REALIZAR EJERCICIOS PLIOMETRICOS ESTATICOS (SENTADILLA, SENTADILLA SOSTENIDA, JUMPING JAPS, TIJERAS) Y FINALIZA CON VELOCIDAD HASTA EL OTRO COSTADO. SE HACEN VARIAS REPETICIONES CON TIEMPO DE DESCANSO HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	PASE Y REMATE	EJERCICIO 2	PASE, VELOCIDAD Y REMATE	EN FILA Y 1 POR 1, CADA PARTICIPANTE PASARA EL BALON AL INSTRUCTOR, CORRERA Y EL INSTRUCTOR TOCA EL BALON PARA LUEGO EL DEPORTISTA REMATE A PORTERIA, SE CAMBIARAN LAS POSICIONES DENTRO DEL CAMPO. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 4 VS 4, SIN PORTERO, PARA HACER EL GOL DEBERA PEGARLE AL PALO DENTRO DE LA BOMBA, SE IRAN ROTANDO DE TAL MANERA QUE PUEDAN JUGAR TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	19/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	55

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION — SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR — CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DEL TRIQUI, POR GRPOS SE JUGARA TRIQUI, EN FILA CADA EQUIPO, EL PRIMERO SALDRA CORRIENDO AL TRIQUI DIBUJADO EN EL PISO, COGERA UN PLATILLO Y LO UBICARA, SE REGRESA PARA QUE EL COMPAÑERO SALGA Y HAGA EL MISMO EJERCICIO, GANARA EL EQUIPO QUE HAGA TRIQUI, SE ROTARAN LOS EQUIPOS PARA QUE HALLA UN GANADOR. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION — EJERCICIO 1	CARRERA CON LOS AROS	SE DIVIDE EL GRUPO, SE HARA UNA CARRERA CON LOS AROS, EL CUAL CONSISTE EN QUE TODOS COGIDOS DE LA MANO, DEBERAN PASAR EL ARO SIN SOLTARSE HASTA QUE LLEGUE AL ULTIMO DEL GRUPO. HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	REMATE — EJERCICIO 2	REMATE A PORTERIA DE PRIMERA	EN FILA Y PASANDO 1 POR 1, EL INSTRUCTOR DA LA SEÑAL Y LANZARA EL BALON POR EL AIRE Y EL JUGADOR DEBERA REMATAR DE PRIMERA INTENCION HACIA LA PORTERIA, SE REALIZA REMATE POR EL COSTADO DERECHO, IZQUIERDO Y POR EL CENTRO.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO — JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 4 VS 4 CON UN COMODIN, QUIEN JUGARA CON EL EQUIPO QUE TENGA LA POSESION DEL BALON.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION — REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	22/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	56

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DEL ULTIMO, EL INSTRUCTOR IRA PONIENDO UNA SERIE DE TAREAS (ULTIMO SENTADO, DE PIE, VAYA Y VUELVA, ETC) Y EL ULTIMO QUE LAS REALICE HARA UN TRABAJO EXTRA. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	CARRERA CON LOS AROS	SE DIVIDE EL GRUPO, SE HARA UNA CARRERA CON LOS AROS, EL CUAL CONSISTE EN QUE TODOS DEBERAN PASAR EL ARO AL COMPAÑERO DESDE LA PARTE DE ATRÁS HASTA EL DE ADELANTE, ESTE LO LANZA HACIA ADELANTE Y SALTA Y PASA, TODOS HACEN EL MISMO TRABAJO Y SE VAN UBICANDO NUEVAMENTE EN FILA, VUELVEN A REALIZAR EL TRABAJO HASTA LLEGAR AL OTRO COSTADO DEL CAMPO HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	REMATE Y VELOCIDAD	EJERCICIO 2	CARRERA DE VELOCIDAD Y REMATE	SE DIVIDE EL GRUPO Y SE COLOCARAN OBSTACULOS A CADA GRUPO, EL PRIMERO DE CADA GRUPO CORRE ENTRE LOS OBSTACULOS EN ZIGZAG, CUANDO FINALICE UN BALON ESTARA ESPERANDO EN LA MITAD DEL CAMPO, EL PRIMERO QUE LLEGUE PODRA REMATAR A PORTERIA, A LA SEÑAL SALEN LOS DEMAS. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO POR PAREJAS, CADA PAREJA TENDRA UNA PORTERIA QUE DEFENDER, SE JUGARA CON 2 BALONES AL MISMO TIEMPO, GANA EL EQUIPO QUE HAGA MAS GOLES.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	24/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	57

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LA CADENITA, POR GRUPOS IGUALES, SE REALIZA UNA CARRERA DE VELOCIDAD, DONDE DEBEN CORRER HACIA LA MITAD DEL CAMPO Y REGRESAR, COGER AL COMPAÑERO QUE SIGUE Y SE VAN LOS DOS, ASIS HASTA QUE PASEN TODOS Y SE DEVUELVAN TODOS COGIDOS DE LA MANO. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	VOLEIBOL CON SACOS	SE DIVIDE EL GRUPO EN 2, CADA GRUPO POR PAREJA Y CON SACO O CHAQUETA LO COGERA CON LAS MANOS DE TAL FORMA QUE PUEDAN RECIBIR EL BALON Y PODER LANZARLO NUEVAMENTE, COMPETIRAN Y CADA VEZ QUE CAIGA EL BALON O LO SAQUE FUERA DEL CAMPO ES PUNTO PARA EL CONTRARIO. HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION, PASE Y REMATE	EJERCICIO 2	2 VS 1	1 JUGADOR SERA QUIEN DEFIENDA, LOS DE MAS EN PAREJAS VAN PASANDO, CONDUCEN, SE PASAN BALON Y LO ENFRENTAN, DE TAL FORMA QUE FINALICEN CON REMATE A PORTERIA. SE IRA ROTANDO EL JUGADOR DEFENSOR. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 5 VS 5, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	26/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	58

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LANZAMIENTO, POR GRUPOS SALEN LOS PRIMEROS, DEBEN COGER UN ARO Y LANZARLO Y ENCESTARLO EN UN CONO O PLATILLO PARA QUE AVANCE EL SIGUIENTE COMPAÑERO, EL PRIMER GRUPO GANA LOS DEMAS HACEN TRABAJO EXTRA. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	JUEGO DE LANZAMINETO	SE DIVIDE EL GRUPO, SE COLOCA UNA CANTIDAD DE CONOS EN LA MITAD DEL CAMPO, CADA GRUPO TENDRA UNA CANTIDAD DE BALONES, LA IDEA ES QUE LANCE CON LA MANO EL BALON DE TAL FORMA QUE GOLPEE UN CONO HASTA EL CAMPO CONTRARIO, LOS BALONES VAN A IR Y VENIR, SI EL BALON SE LANZA Y PASA A LA MITAD DEL OTRO EQUIPO NO SE PODRA COGER, SOLO SE PODRAN COGER LOS BALONES QUE CAIGAN EN LA MITAD DEL CAMPO PROPIO. EL EQUIPO QUE PIERDA HARA TRABAJO EXTRA. HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION, PASE Y REMATE	EJERCICIO 2	3 VS 2	2 JUGADORES DEFIENDEN, LOS DEMAS DE A TRES VAN PASANDO, CONDUCEN, SE PASAN BALON Y LO ENFRENTAN, DE TAL FORMA QUE FINALICEN CON REMATE A PORTERIA. SE IRAN ROTANDO LOS JUGADORES QUE DEFIEDEN. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO MIXTO 3 HOMBRES Y 2 MUJERES, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	29/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	59

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA PRESENTACION — SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
20 MIN.	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR — CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DEL TRIQUI. POR GRPOS SE JUGARA
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION — EJERCICIO 1	CARRERA CON LOS AROS	SE DIVIDE EL GRUPO, SE HARA UNA CARRERA CON LOS AROS, EL CUAL CONSISTE EN QUE TODOS
20 MIN.	FASE CENTRAL	REMATE — EJERCICIO 2	REMATE A PORTERIA DE PRIMERA	EN FILA Y PASANDO 1 POR 1, EL INSTRUCTOR DA LA SEÑAL Y LANZARA EL BALON POR EL AIRE Y EL
30 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO — JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 4 VS 4 CON UN COMODIN, QUIEN JUGARA CON EL EQUIPO QUE TENGA LA POSESION DEL BALON.
20 MIN.	FASE FINA	RETROALIMENTACION — REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINA	ESTIRAMIENTO — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACIÓN II

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	01/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	47

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
20 MIN.		JUEGOS DE INTEGRACION	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, LUEGO SE REALIZA EL JUEGO DE POLLO Y REPOLLO, FORMANDO 2 CIRCULOS, UNO ALREDEDOR DEL OTRO, SE COLOCAN LOS ROLES Y LAS TAREAS A REALIZAR EN CADA UNO, SE MENCIONA LA PALABRA Y EL GRUPO POLLO DEBERA CORRER ALREDEDOR Y LLEGAR A SU SITIO Y PASAR POR DEBAJO, EL REPOLLO REALIZA EL MISMO EJERCICIO Y FINALIZA SALTANDO A LA ESPALDA DEL COMPAÑERO.
20 MIN.	FASE CENTRAL	PASE Y CONTROL	EJERCICIO 1	PASE Y CONTROL POR PAREJAS	SE REALIZA TRABAJO POR PAREJAS, DONDE DEBERAN PASAR EL BALON AL COMPAÑERO, ESTE CONTROLA Y PASA NUEVAMENTE AL COMPAÑERO, ESTE EJERCICIO POR TODO EL ESPACIO. CON VARIANTE (DISTANCIA).
30 MIN.		PASE Y CONTROL	EJERCICIO 2	CIRCUITO DE PASE Y CONTROL	SE REALIZA UN PEQUEÑO CIRCUITO, EN ZIGZAG Y CON PLATILLOS SE DEMARCA Y EN CADA UNO DEBERA CONTROLAR Y PASAR CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO DIFERENTE POR EL SUELO, EN CADA PLATILLO ABRA UN COMPAÑERO QUIEN ES EL QUE LANZA EL BALON AL COMPAÑERO QUE ESTA DENTRO DEL CIRCUITO.
20 MIN.		JUEGO	JUEGO	FORMAS JUGADAS	SE REALIZAN 2 PARTIDOS SIMULTANEOS EN EL ESPACIO DELIMITADO, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
20 MIN.	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
		ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	03/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA / PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	JUEGOS DE INTEGRACION	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, LUEGO SE REALIZA UN JUEGO DE PONCHADOS, EL CUAL CONSISTE EN QUE CON UN BALON SUAVE JUGARAN A PONCHARSE, AL QUE TOQUE EL BALON PONCHA, LUEGO SE HARA CON 2 BALONES. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS TRADICIONALES	EJERCICIO 1	JUEGO DE STOP, ADAPTADO CON BALON.	SE COLOCAN 4 ESTACIONES ORDENAS DEL 1 AL 4, ALREDEDOR DEL ESCENARIO EN FORMA DE CIRCULO, TODOS FORMADOS UNO AL LADO DEL OTRO EN LAL LINEA INICIAL, DESDE LA MITAD DE LA CANCHA SE LANZA EL BALON CON EL PIE, AL QUE TOQUE PRIMERO ES QUIEN PONCHA, LOS DEMAS EMPIEZAN A RECORRER LAS ESTACIONES EN ORDEN, CUANDO ESTEN EN LAS ESTACIONES O BASES NO PODRAN SER PONCHADOS, PERO EL QUE PONCHA TIENE 3 LANZAMIENTOS HACIA ARRIBA, LOS CUALES SI LOS COMPAÑEROS NO SALEN DE LA BASE PODRAN SER PONCHADOS.
MIN. 30	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 2	PASE CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.	SE REALIZA UN PEQUEÑO CIRCUITO, EN ZIGZAG Y CON PLATILLOS SE DEMARCA Y EN CADA UNO DEBERA PASAR CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO DIFERENTE (PIE, MUSLO Y PIE, PECHO Y PIE Y CABEZA), EN CADA PLATILLO ABRA UN COMPAÑERO QUIEN ES EL QUE LANZA EL BALON AL COMPAÑERO QUE ESTA DENTRO DEL CIRCUITO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZAN 4 PARTIDOS SIMULTANEOS EN EL ESPACIO DELIMITADO, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
20 MIN.	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	05/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	49

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LAS COLITAS, CONSISTE EN QUE CADA UNO LLEVARA UNA TELA LARGA EN LA CINTURA, A LA SEÑAL INTENTARA CADA UNO QUITAR LA COLITA DE OTRO, CUANDO FINALICE EL TIEMPO O SE DE LA ORDEN, SE REVISA QUIEN TIENE MAS COLITAS Y QUIEN NO, SE PONDRA UN TRABAJO EXTRA A QUIEN NO TENGA LA COLITA. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 1	PASE CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO.	SE DIVIDE EL GRUPO EN GRUPOS DE A 5. LUEGO SE COLOCAN PLATILLOS O CONOS, 1 POR CADA INTEGRANTE, A UNA DISTANCIA DE 5 METROS VAN A PASAR 1 POR 1 DEL GRUPO, DEBERA REALIZAR UN PASE CON CUALQUIER SUPERFICE DE CONTACTO DEL PIE, SI TOCA O TUMBA EL PLATILLO O CONO PODRA AVANZAR, GANA EL EQUIPO DONDE CADA UNO DE SUS INTEGRANTES HALLA TOCADO O TUMADO EL PLATILLO O CONO.
MIN. 30	FASE CENTRAL	CONTROL Y PASE	EJERCICIO 2	CONTROL, PASE CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE Y DESPLAZAMIENTO.	SE DIVIDE EL GRUPO Y CADA GRUPO SE DIVIDE EN 2, HACEN FILA Y A UNA DISTANCIA DE 4 METROS INICIAN A PASAR EL BALON CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO DEL PIE AL COMPAÑERO DEL FRENTE, LUEGO SE DESPLAZA Y HACE LA FILA CONTRARIA A SU POSICION, LOS DEMAS REALIZAN EL MISMO TRABAJO, SE ROTARA LA SUPERFICIE DE CONTACTO DEL PIE (PLANTA, BORDE INTERNO Y EXTERNO, PUNTA).
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 5 VS 5, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	08/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	50

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION / SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR / CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE TUMBA LA TORRE ENEMIGA, EL CUAL CONSISTE EN QUE CADA EQUIPO TENDRA UNA TORRE DE CONOS, DIVIDIDOS EN DOS GRUPOS Y SEPARADOS POR LA MITAD DEL ESPACIO, CON BALONES INTENTARAN TUMBAR LA TORRE ENEMIGA, LOS BALONES QUE PASEN A LA MITAD DEL CAMPO ENEMIGO NO SE PODRAN COGER. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION / EJERCICIO 1	CONDUCCION CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE.	SE DARA LA EXPLICACION DE COMO RELAIZAR LA CONDUCCION CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE (PLANTA, BORDE INTERNO Y EXTERNO), SE FORMARAN GRUPOS E IRA PASANDO DE A 1, REALIZANDO CONDUCCION HASTA EL OTRO LADO DEL CAMPO, TODOS LOS INTEGRANTES DEBERAN PASAR, SE HARA CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO. HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION / EJERCICIO 2	CONDUCCION POR PAREJAS	SE HACEN PAREJAS, LUEGO CON EL BALON IRAN REALIZANDO CONDUCCION Y PASE AL COMPAÑERO, SE UTILIZARAN LASA DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO / JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 5 VS 5, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION / REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO / ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	10/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	51

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LA LLEVA CON BALON, LA PERSONA QUIEN TENGA EL BALON EN LA MANO SERA QUIEN "LA LLEVA", DEBERA CORRER Y ALCANZAR A ALGUN COMAPÑERO Y CON EL BALON TOCARLO SIN LANZAR EL BALON, SI LO HACE "LA LLEVA" PASARA A OTRO COMPAÑERO, ASI HASTA QUE FINALICE EL TIEMPO. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	CONDUCCION CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE.	POR GRUPOS SE HARA UNA COPETENCIA, CADA GRUPO SE HARA EN FILA UNO DETRÁS DEL OTRO, EL COMPAÑERO DEL FRENTE TENDRA EL BALON Y DEBERA CONDUCIR EL BALON HASTA DONDE EL INSTRUCTOR LO INDIQUE, SE REGRESA Y SE HACE EN LA PARTE FINAL DEL GRUPO Y DEBERA PASAR EL BALON POR ENTRE LAS PIERNAS DE LOS COMPAÑEROS, LLEGA EL BALON AL PRIMERO Y REALIZA EL MISMO EJERCICIO, GANA EL EQUIPO DONDE PASEN TODOS SUS INTEGRANTES. HIDRATACION
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION CONTROL Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION, PASE Y CONTROL POR GRUPOS	SE DIVIDE EL GRUPO MINIMO DE A 3, CADA GRUPO SE SEPARA A UNA DISTANCIA DE 4 METROS, EN UN LADO 2 Y AL OTRO 1, COMIENZA EL EJERCICIO CONDUCIENDO EL BALON, CUANDO LLEGUE A LA MI TAD HARA UN PASE AL COMPAÑERO, ESTE REALIZA CONTROL E INICIA EL EJERCICIO, SE H ARA POR TIEMPO Y SE IRA AUMENTANDO LA DISTANCIA. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 5 VS 5, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	12/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	52

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LA LLEVA CON BALON, LA PERSONA QUIEN TENGA EL BALON EN LA MANO SERA QUIEN "LA LLEVA", DEBERA CORRER Y ALCANZAR A ALGUN COMAPÑERO Y CON EL BALON TOCARLO SIN LANZAR EL BALON, SI LO HACE "LA LLEVA" PASARA A OTRO COMPAÑERO, ASI HASTA QUE FINALICE EL TIEMPO. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	ENCOSTALADOS	SE DIVIDE EL GRUPO, SE JUGARA ENCOSTALADOS, EL CUAL CONSISTE QUE 1 POR GRUPO IRA SALIENDO E INGRESA SUS PIERNAS EN UN COSTAL E IRA SALTANDO HASTA DONDE SE INDIQUE, REGRESA Y LE PASA EL COSTAL AL COMPAÑERO, DEBERAN PASAR TODOS LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO PARA ASI GANAR. HIDRATACION.
MIN. 20		CONDUCCION	EJERCICIO 2	CONDUCCION POR OBSTACULOS	SE DIVIDE EL GRUPO Y SE COLOCARAN OBSTACULOS A CADA GRUPO, EL JUGADOR DEBERA HACER CONDUCCION CON LAS DIFRENTES SUPERFICES DE CONTACTO ENTRE LOS OBSTACULOS EN ZIGZAG, CUANDO FINALICE PASARA EL BALON AL COMPAÑERO. HIDRATACION.
MIN. 30		JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO POR PAREJAS, CADA PAREJA TENDRA UNA PORTERIA QUE DEFENDER, SE JUGARA CON 2 BALONES AL MISMO TIEMPO, GANA EL EQUIPO QUE HAGA MAS GOLES.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
		ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	15/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	53

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL — TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL — MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE CONGELADOS, INICIA COGIENDO UNA PERSONA, A LA QUE VA COGIENDO QUEDA CONGELADO, PARA PODER SER DESCONGELADO UN COMPAÑERO DEBERA PASAR POR DEBAJO DE LAS PIERNAS. SE VAN AUMENTANDO LAS PERSONAS QUE CONGELAN. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL — JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	PONCHADOS	EL JUEGO CONSISTE EN QUE UNA PERSONA INICIA PONCHANDO CON UN BALON PEQUEÑO Y SUAVE, A LA PERSONA QUE SEPONCHE CON EL BALON ES EL QUE PONCHA AHORA, SE IRAN AÑADIENDO MAS BALONES, AL FINAL EL QUE QUEDE CON EL BALON HARA TRABAJO EXTRA . HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL — REMATE	EJERCICIO 2	CONDUCCION POR OBSTACULOS Y FINALIZA CON REMATE	SE DIVIDE EL GRUPO Y SE COLOCARAN OBSTACULOS A CADA GRUPO, EL JUGADOR DEBERA HACER CONDUCCION CON LAS DIFRENTES SUPERFICES DE CONTACTO ENTRE LOS OBSTACULOS EN ZIGZAG, CUANDO FINALICE DEBERA REALIZAR UN REMATE, SE LE EXPLICARA LA TECNICA CORRECTA PARA REMATAR. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL — JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO PO R PAREJAS, CADA PAREJA TENDRA UNA PORTERIA QUE DEFENDER, SE JUGARA CON 2 BALONES AL MISMO TIEMPO, GANA EL EQUIPO QUE HAGA MAS GOLES.
MIN. 20	FASE FINAL — RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	17/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	54

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DEL YERMIS, EL CUAL CONSISTE EN HACER 2 EQUIPOS, UNO PONCHA Y EL OTRO TUMBA UNA FILA DE TAPAS E INTENTA ARMARLAS NUEVAMENTE SIN SER PONCHADOS. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PLIOMETRICOS MAS VELOCIDAD	CADA JUGADOR SE HACE EN UNA DE LAS LINEAS DEL CAMPO Y VAN A REALIZAR EJERCICIOS PLIOMETRICOS ESTATICOS (SENTADILLA, SENTADILLA SOSTENIDA, JUMPING JAPS, TIJERAS) Y FINALIZA CON VELOCIDAD HASTA EL OTRO COSTADO. SE HACEN VARIAS REPETICIONES CON TIEMPO DE DESCANSO HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	PASE Y REMATE	EJERCICIO 2	PASE, VELOCIDAD Y REMATE	EN FILA Y 1 POR 1, CADA PARTICIPANTE PASARA EL BALON AL INSTRUCTOR, CORRERA Y EL INSTRUCTOR TOCA EL BALON PARA LUEGO EL DEPORTISTA REMATE A PORTERIA, SE CAMBIARAN LAS POSICIONES DENTRO DEL CAMPO. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 4 VS 4, SIN PORTERO, PARA HACER EL GOL DEBERA PEGARLE AL PALO DENTRO DE LA BOMBA, SE IRAN ROTANDO DE TAL MANERA QUE PUEDAN JUGAR TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	19/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	55

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL — TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL — MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DEL TRIQUI, POR GRPOS SE JUGARA TRIQUI, EN FILA CADA EQUIPO, EL PRIMERO SALDRA CORRIENDO AL TRIQUI DIBUJADO EN EL PISO, COGERA UN PLATILLO Y LO UBICARA, SE REGRESA PARA QUE EL COMPAÑERO SALGA Y HAGA EL MISMO EJERCICIO, GANARA EL EQUIPO QUE HAGA TRIQUI, SE ROTARAN LOS EQUIPOS PARA QUE HALLA UN GANADOR. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL — JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	CARRERA CON LOS AROS	SE DIVIDE EL GRUPO, SE HARA UNA CARRERA CON LOS AROS, EL CUAL CONSISTE EN QUE TODOS COGIDOS DE LA MANO, DEBERAN PASAR EL ARO SIN SOLTARSE HASTA QUE LLEGUE AL ULTIMO DEL GRUPO. HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL — REMATE	EJERCICIO 2	REMATE A PORTERIA DE PRIMERA	EN FILA Y PASANDO 1 POR 1, EL INSTRUCTOR DA LA SEÑAL Y LANZARA EL BALON POR EL AIRE Y EL JUGADOR DEBERA REMATAR DE PRIMERA INTENCION HACIA LA PORTERIA, SE REALIZA REMATE POR EL COSTADO DERECHO, IZQUIERDO Y POR EL CENTRO.
MIN. 30	FASE CENTRAL — JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 4 VS 4 CON UN COMODIN, QUIEN JUGARA CON EL EQUIPO QUE TENGA LA POSESION DEL BALON.
MIN 20	FASE FINAL — RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	22/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	56

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DEL ULTIMO, EL INSTRUCTOR IRA PONIENDO UNA SERIE DE TAREAS (ULTIMO SENTADO, DE PIE, VAYA Y VUELVA, ETC) Y EL ULTIMO QUE LAS REALICE HARA UN TRABAJO EXTRA. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	CARRERA CON LOS AROS	SE DIVIDE EL GRUPO, SE HARA UNA CARRERA CON LOS AROS, EL CUAL CONSISTE EN QUE TODOS DEBERAN PASAR EL ARO AL COMPAÑERO DESDE LA PARTE DE ATRÁS HASTA EL DE ADELANTE, ESTE LO LANZA HACIA ADELANTE Y SALTA Y PASA, TODOS HACEN EL MISMO TRABAJO Y SE VAN UBICANDO NUEVAMENTE EN FILA, VUELVEN A REALIZAR EL TRABAJO HASTA LLEGAR AL OTRO COSTADO DEL CAMPO HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	REMATE Y VELOCIDAD	EJERCICIO 2	CARRERA DE VELOCIDAD Y REMATE	SE DIVIDE EL GRUPO Y SE COLOCARAN OBSTACULOS A CADA GRUPO, EL PRIMERO DE CADA GRUPO CORRE ENTRE LOS OBSTACULOS EN ZIGZAG, CUANDO FINALICE UN BALON ESTARA ESPERANDO EN LA MITAD DEL CAMPO, EL PRIMERO QUE LLEGUE PODRA REMATAR A PORTERIA, A LA SEÑAL SALEN LOS DEMAS. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO POR PAREJAS, CADA PAREJA TENDRA UNA PORTERIA QUE DEFENDER, SE JUGARA CON 2 BALONES AL MISMO TIEMPO, GANA EL EQUIPO QUE HAGA MAS GOLES.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	24/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	57

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LA CADENITA, POR GRUPOS IGUALES, SE REALIZA UNA CARRERA DE VELOCIDAD, DONDE DEBEN CORRER HACIA LA MITAD DEL CAMPO Y REGRESAR, COGER AL COMPAÑERO QUE SIGUE Y SE VAN LOS DOS, ASIS HASTA QUE PASEN TODOS Y SE DEVUELVAN TODOS COGIDOS DE LA MANO. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	VOLEIBOL CON SACOS	SE DIVIDE EL GRUPO EN 2, CADA GRUPO POR PAREJA Y CON SACO O CHAQUETA LO COGERA CON LAS MANOS DE TAL FORMA QUE PUEDAN RECIBIR EL BALON Y PODER LANZARLO NUEVAMENTE, COMPETIRAN Y CADA VEZ QUE CAIGA EL BALON O LO SAQUE FUERA DEL CAMPO ES PUNTO PARA EL CONTRARIO. HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION, PASE Y REMATE	EJERCICIO 2	2 VS 1	1 JUGADOR SERA QUIEN DEFIENDA, LOS DE MAS EN PAREJAS VAN PASANDO, CONDUCEN, SE PASAN BALON Y LO ENFRENTAN, DE TAL FORMA QUE FINALICEN CON REMATE A PORTERIA. SE IRA ROTANDO EL JUGADOR DEFENSOR. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 5 VS 5, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS DE TAL FORMA JUEGUEN TODOS CONTRA TODOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	26/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	58

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN. 10	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
MIN. 20	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR, JUEGO DE LANZAMIENTO, POR GRUPOS SALEN LOS PRIMEROS, DEBEN COGER UN ARO Y LANZARLO Y ENCESTARLO EN UN CONO O PLATILLO PARA QUE AVANCE EL SIGUIENTE COMPAÑERO, EL PRIMER GRUPO GANA LOS DEMAS HACEN TRABAJO EXTRA. ESTIRAMIENTO PASIVO.
MIN. 20	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	JUEGO DE LANZAMINETO	SE DIVIDE EL GRUPO, SE COLOCA UNA CANTIDAD DE CONOS EN LA MITAD DEL CAMPO, CADA GRUPO TENDRA UNA CANTIDAD DE BALONES, LA IDEA ES QUE LANCE CON LA MANO EL BALON DE TAL FORMA QUE GOLPEE UN CONO HASTA EL CAMPO CONTRARIO, LOS BALONES VAN A IR Y VENIR, SI EL BALON SE LANZA Y PASA A LA MITAD DEL OTRO EQUIPO NO SE PODRA COGER, SOLO SE PODRAN COGER LOS BALONES QUE CAIGAN EN LA MITAD DEL CAMPO PROPIO. EL EQUIPO QUE PIERDA HARA TRABAJO EXTRA. HIDRATACION.
MIN. 20	FASE CENTRAL	CONDUCCION, PASE Y REMATE	EJERCICIO 2	3 VS 2	2 JUGADORES DEFIENDEN, LOS DEMAS DE A TRES VAN PASANDO, CONDUCEN, SE PASAN BALON Y LO ENFRENTAN, DE TAL FORMA QUE FINALICEN CON REMATE A PORTERIA. SE IRAN ROTANDO LOS JUGADORES QUE DEFIEDEN. HIDRATACION.
MIN. 30	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO MIXTO 3 HOMBRES Y 2 MUJERES, SE IRAN ROTANDO LOS EQUIPOS.
MIN. 20	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR CASALLAS
MUNICIPIO	VENECIA	FECHA	29/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Conocer las habilidades motrices propias a través del futbol de salon			SESION	59

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA PRESENTACION	SENSIBILIZACION	SALUDO, PRESENTACION, CHARLA INICIAL Y VALORES A TRABAJAR EN EL MES.	SALUDO INICIAL, PRESNTACION DEL FORMADOR HACIA LOS DEPORTISTAS, CHARLA INICIAL, ASISTENCIA Y VALORES EN LA SESION.
20 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	ACTIVACION NEUROMUSCULAR A TRAVES DE LA MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO. Y ESTIRAMINETO.	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR INICIANDO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR,
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGOS DE INTEGRACION	EJERCICIO 1	CARRERA CON LOS AROS	SE DIVIDE EL GRUPO, SE HARA UNA CARRERA CON LOS AROS, EL CUAL CONSISTE EN QUE TODOS
20 MIN.		REMATE	EJERCICIO 2	REMATE A PORTERIA DE PRIMERA	EN FILA Y PASANDO 1 POR 1, EL INSTRUCTOR DA LA SEÑAL Y LANZARA EL BALON POR EL AIRE Y EL
30 MIN.		JUEGO	JUEGO	PRE - DEPORTIVOS	SE REALIZA UN PARTIDO 4 VS 4 CON UN COMODIN, QUIEN JUGARA CON EL EQUIPO QUE TENGA LA
20 MIN.	FASE FINAL	RETROALIMENTACION	REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA CLASE, SE GENERAN PREGUNTAS AL RESPECTO.	SE FORMA EL CIRCULO Y SE REALIZA LA RETROALIMENTACION.
		ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO DESDE LA PARTE SUPERIOR HASTA LA INFERIOR	SE REALIZA ESTIRAMIENTO INICIANDO DE CABEZA A PIES.

OBSERVACIONES:

ANEXO 8.


Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
4.67 GB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Mi unidad › VENECIA › FÚTBOL DE SALÓN- OS...
Tipo
Personas
Modificado
Carpetas
Última modificación
JULIO
JUNIO
MAYO
ABRIL
MARZO
PLAN PEDAGG...

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 9.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

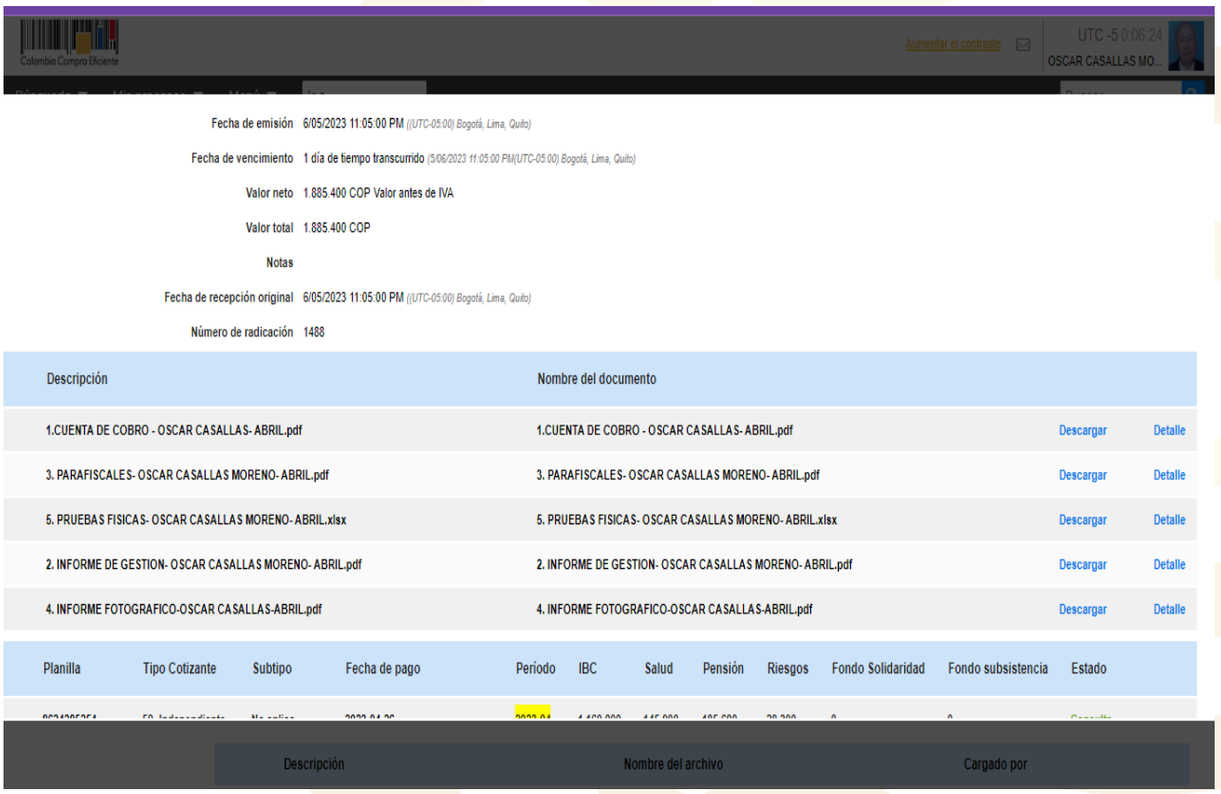
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: AGOSTO				**MUNICIPIO:**	**VENECIA**	
LUGAR: CANCHA MUNICIPAL				**HORARIO DE PRACTICA**	**2:00 PM A 8:00 PM**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN I	**FUNDAMENTACION I - II**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	x	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	X	X
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN	x	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	X	X
			CALENTAMIENTO	x	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x	X	X
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD	x	X	X
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x	X	X
			CONDUCCIÓN	x	X	X
			CONTROL	x	X	X
			REMATE	x	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	REGLAMENTO	x	X	
			PRE - DEPORTIVOS	x	X	
			MINI DEPORTES			X
			UBICACIÓN	x	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	x	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	FORMAS JUGADAS	x	X	X
			ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	X	X

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 10.



Colombia Compra Eficiente — Aumentar el contraste — UTC -5 0:06:24 — OSCAR CASALLAS MO...

Fecha de emisión 6/05/2023 11:05:00 PM *((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Fecha de vencimiento 1 día de tiempo transcurrido *(5/06/2023 11:05:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Valor neto 1.885.400 COP Valor antes de IVA

Valor total 1.885.400 COP

Notas

Fecha de recepción original 6/05/2023 11:05:00 PM *((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Número de radicación 1488

Descripción	Nombre del documento		
1.CUENTA DE COBRO - OSCAR CASALLAS- ABRIL.pdf	1.CUENTA DE COBRO - OSCAR CASALLAS- ABRIL.pdf	Descargar	Detalle
3. PARAFISCALES- OSCAR CASALLAS MORENO- ABRIL.pdf	3. PARAFISCALES- OSCAR CASALLAS MORENO- ABRIL.pdf	Descargar	Detalle
5. PRUEBAS FISICAS- OSCAR CASALLAS MORENO- ABRIL.xlsx	5. PRUEBAS FISICAS- OSCAR CASALLAS MORENO- ABRIL.xlsx	Descargar	Detalle
2. INFORME DE GESTION- OSCAR CASALLAS MORENO- ABRIL.pdf	2. INFORME DE GESTION- OSCAR CASALLAS MORENO- ABRIL.pdf	Descargar	Detalle
4. INFORME FOTOGRAFICO-OSCAR CASALLAS-ABRIL.pdf	4. INFORME FOTOGRAFICO-OSCAR CASALLAS-ABRIL.pdf	Descargar	Detalle

Planilla	Tipo Cotizante	Subtipo	Fecha de pago	Período	IBC	Salud	Pensión	Riesgos	Fondo Solidaridad	Fondo subsistencia	Estado

Descripción	Nombre del archivo	Cargado por

ANEXO 11.

LA SUSCRITA SECRETARIA GENERAL Y DE GOBIERNO DE VENECIA CUNDINAMARCA

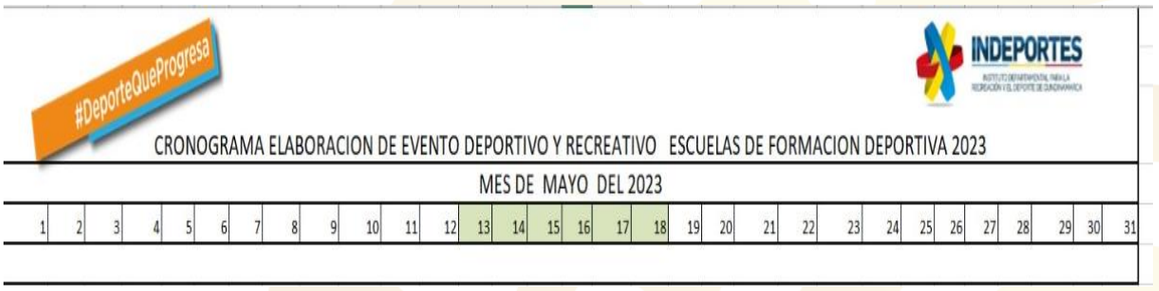
CERTIFICA QUE:

De acuerdo con la información suministrada por el coordinador de deportes, el señor **OSCAR CASALLAS MORENO**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 3.110.948 de Venecia Cundinamarca, durante el período comprendido entre el 01 al 31 de julio del 2023, realizó las actividades como formador en la escuela de Futbol de Salón.

Dada en Venecia Cundinamarca, el día tres (03) de agosto de dos mil veintitrés (2023).

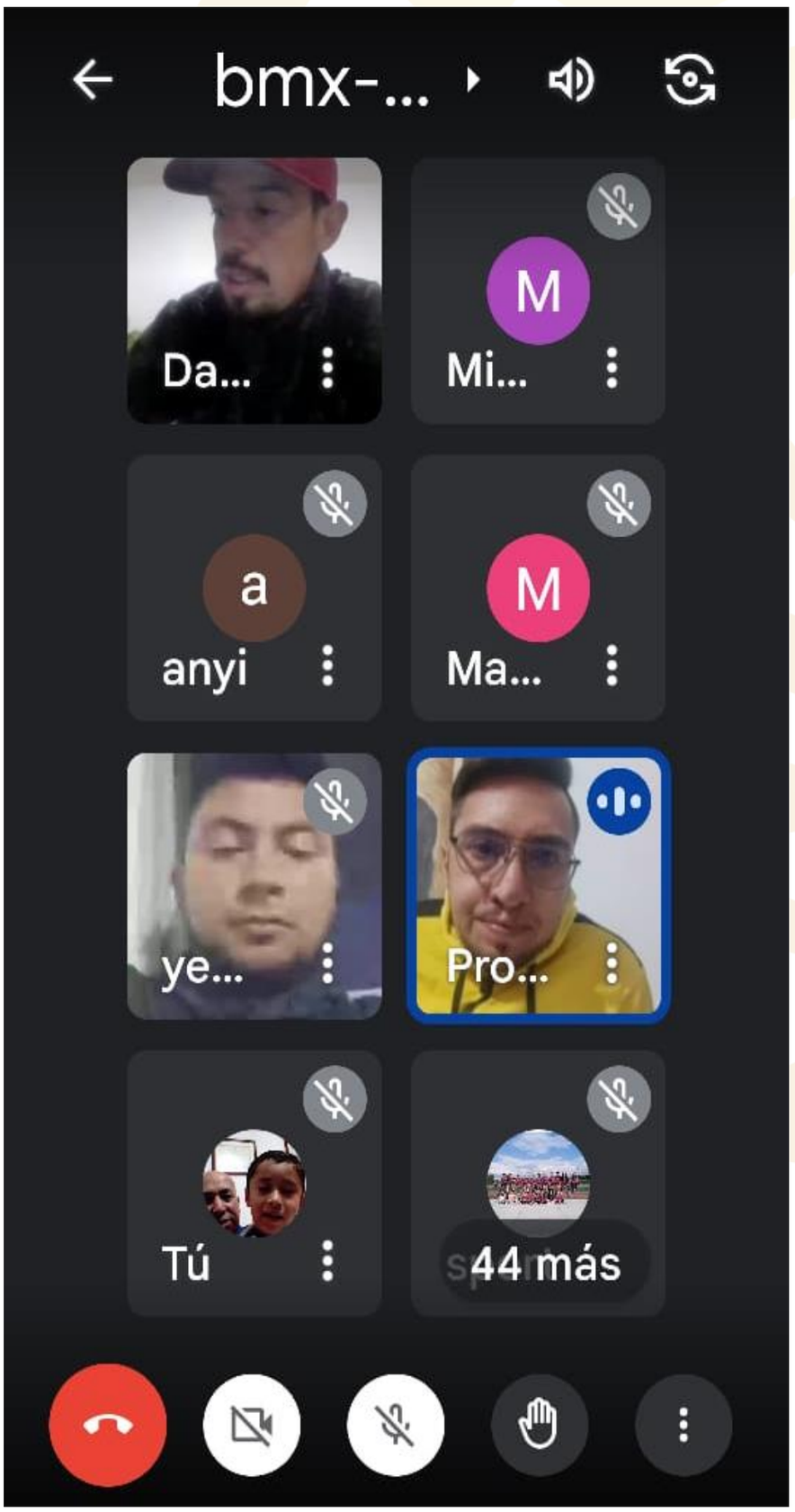
ANA MARÍA ROMERO RINCÓN
Secretaria General y de Gobierno
Venecia Cundinamarca

ANEXO 12.

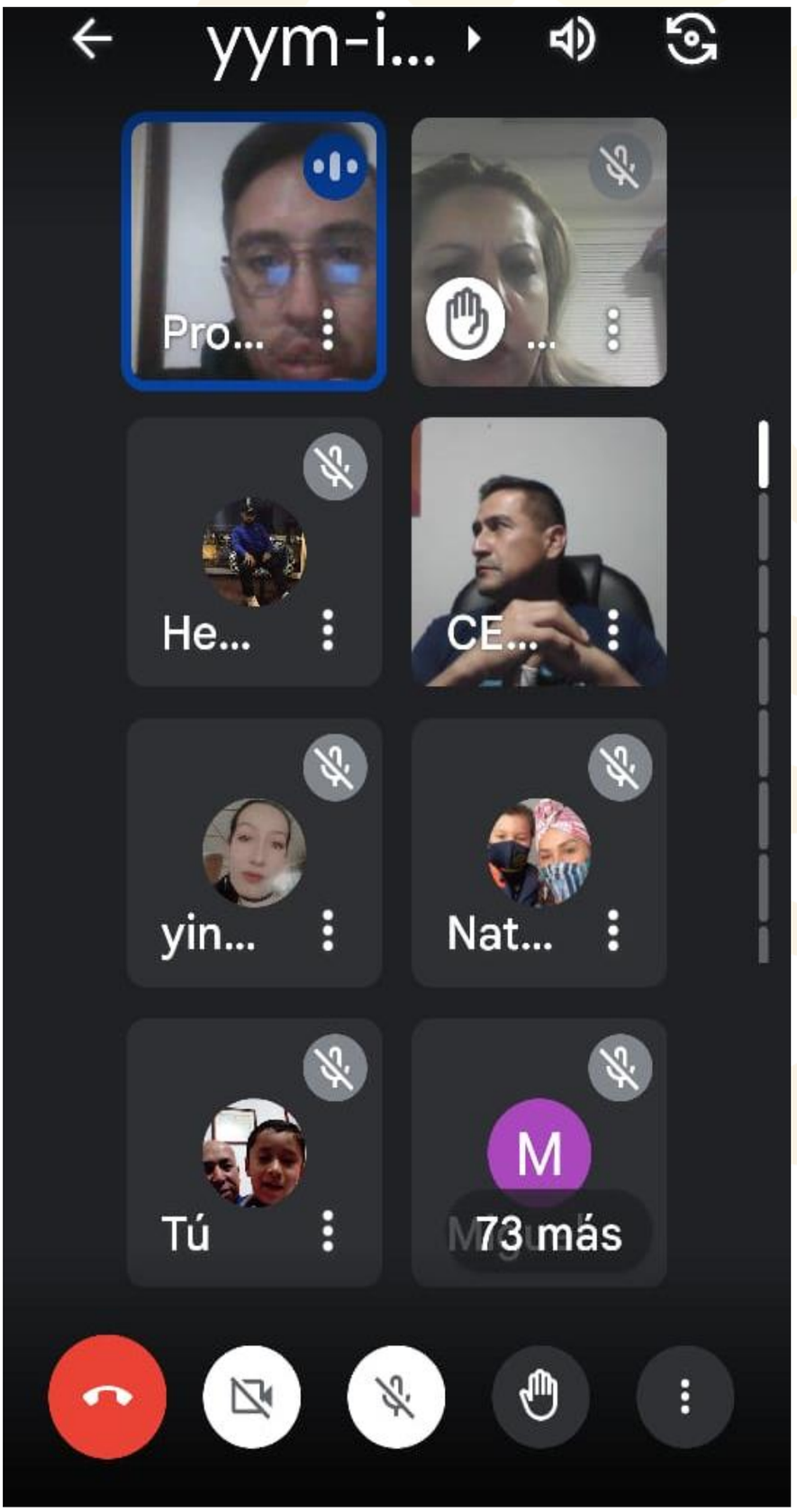

#DeporteQueProgresa
INDEPORTES
CRONOGRAMA ELABORACION DE EVENTO DEPORTIVO Y RECREATIVO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023
MES DE MAYO DEL 2023
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ANEXO 13.

Julio 10 de 2023
Reunión Preparación Festivales Deportivos 2023



Julio 14 de 2023
Reunión Apoyo actividad Lanzamiento Escuelas de Formación y Festivales Deportivos 2023



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 14.

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

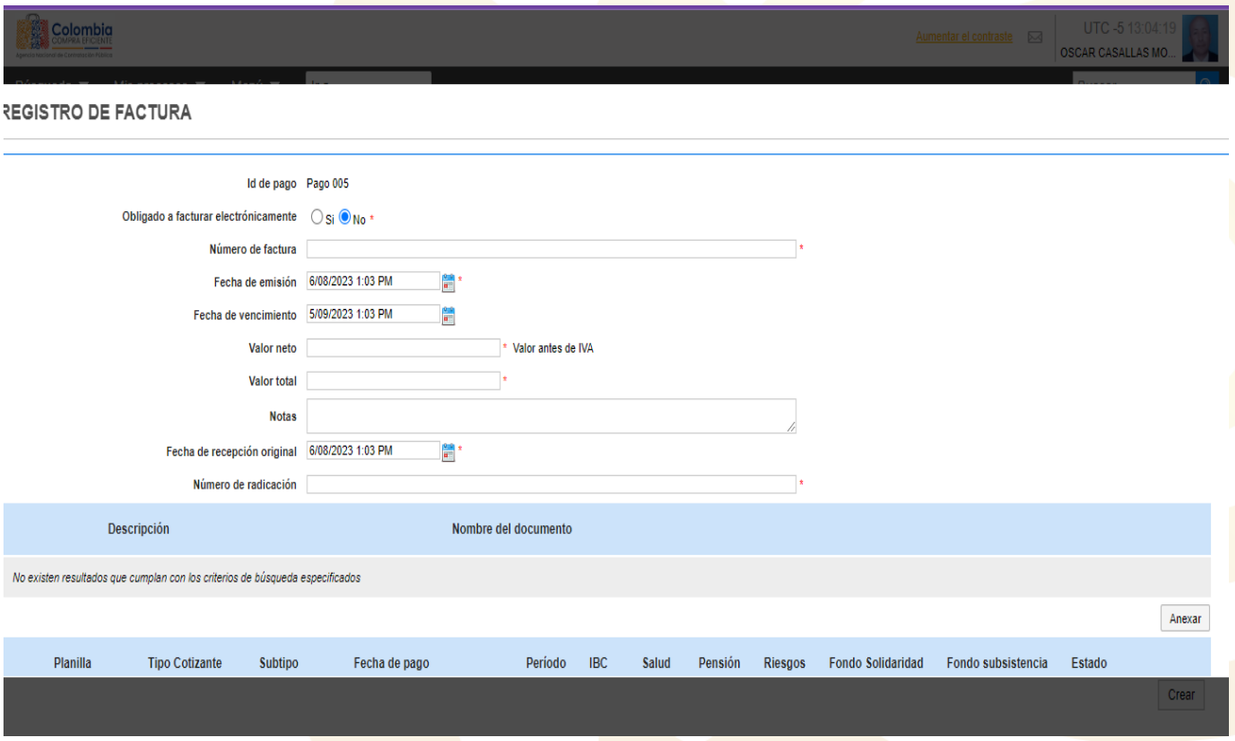
ENTIDAD PRODUCTORA:		REGISTRO DE ENTRADA		
UNIDAD ADMINISTRATIVA:		AÑO	MES	DIA	NT
OFICINA PRODUCTORA :					
OBJETO:		NT= Numero de transferencia		

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

Elaborado por: _____ Cargo _____ Firma _____

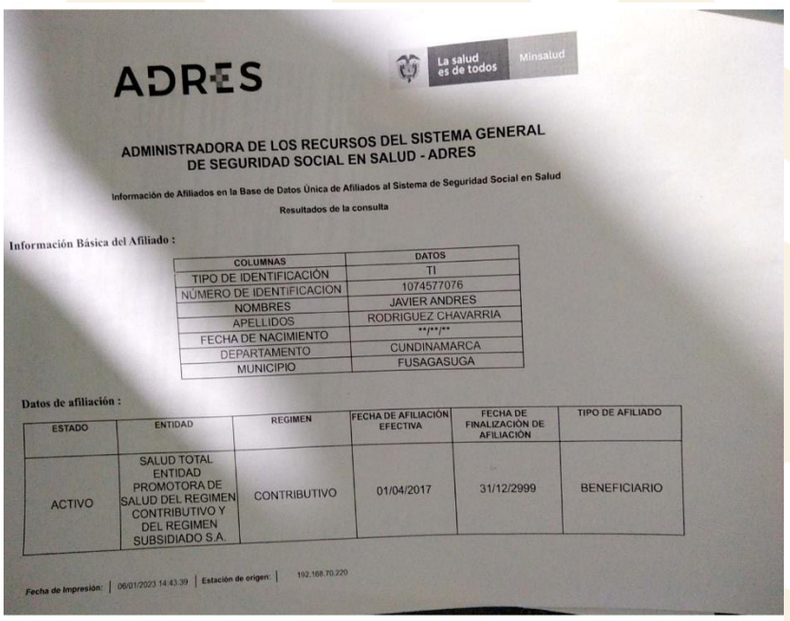
Recibido por: _____ Cargo _____ Firma _____

ANEXO 15.


Colombia Compra Eficiente
Aumentar el contraste
UTC -5 13:04:19
OSCAR CASALLAS MO...
REGISTRO DE FACTURA
Id de pago
Pago 005
Obligado a facturar electrónicamente
Si
No
Número de factura
Fecha de emisión
6/08/2023 1:03 PM
Fecha de vencimiento
5/09/2023 1:03 PM
Valor neto
Valor antes de IVA
Valor total
Notas
Fecha de recepción original
6/08/2023 1:03 PM
Número de radicación
Descripción
Nombre del documento
No existen resultados que cumplan con los criterios de búsqueda especificados
Anexar
Planilla
Tipo Cotizante
Subtipo
Fecha de pago
Período
IBC
Salud
Pensión
Riesgos
Fondo Solidaridad
Fondo subsistencia
Estado
Crear

ANEXO 16.

Nombre	Estado	Fecha de modificación	Tipo	Tamaño
SECOP	✓	6/08/2023 9:45 p. m.	Carpeta de archivos	
1.CUENTA DE COBRO - OSCAR CASALLAS- JULIO	✓	6/08/2023 9:00 p. m.	Documento de Mi...	89 KB
2. INFORME DE GESTION- OSCAR CASALLAS MORENO- JULIO	↻	6/08/2023 9:43 p. m.	Documento de Mi...	332 KB
3. PARAFISCALES OSCAR CASALLAS MORENO JULIO	↻	6/08/2023 9:19 p. m.	Documento Adob...	129 KB
4. INFORME FOTOGRAFICO-OSCAR CASALLAS-JULIO	↻	6/08/2023 9:51 p. m.	Documento de Mi...	23.202 KB
CERTIFICADO MUNICIPIO OSCAR CASALLAS MORENO JULIO	✓	6/08/2023 12:51 p. m.	Documento Adob...	175 KB
FORMATOS OSCAR CASALLAS - JULIO- 2023	✓	6/08/2023 12:45 p. m.	Hoja de cálculo d...	765 KB
PLANEACION AGOSTO 2023 OSCAR CASALLAS	✓	6/08/2023 9:49 p. m.	Hoja de cálculo d...	458 KB



ADRES

La salud es de todos — Minsalud

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

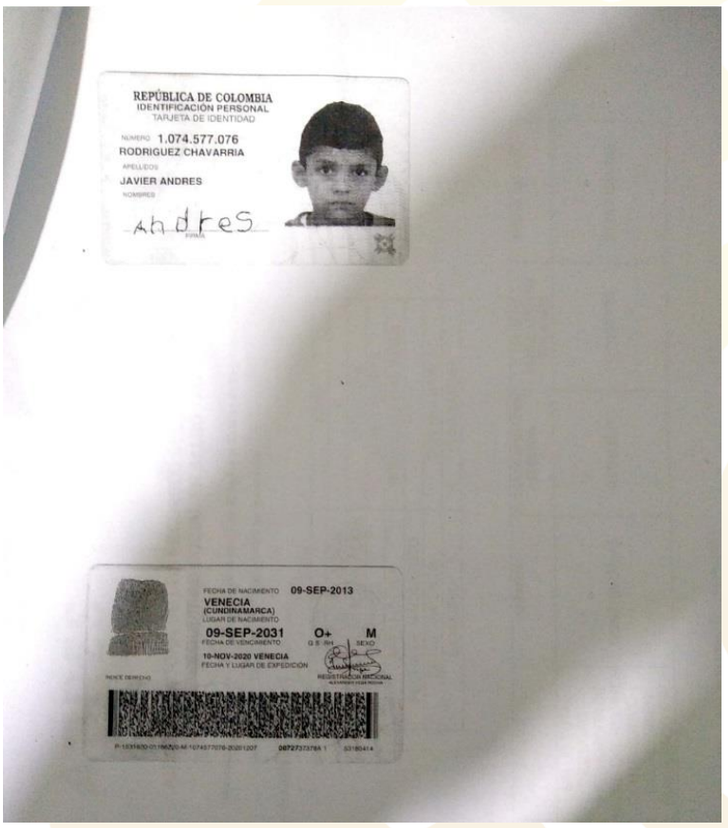
Información Básica del Afiliado :

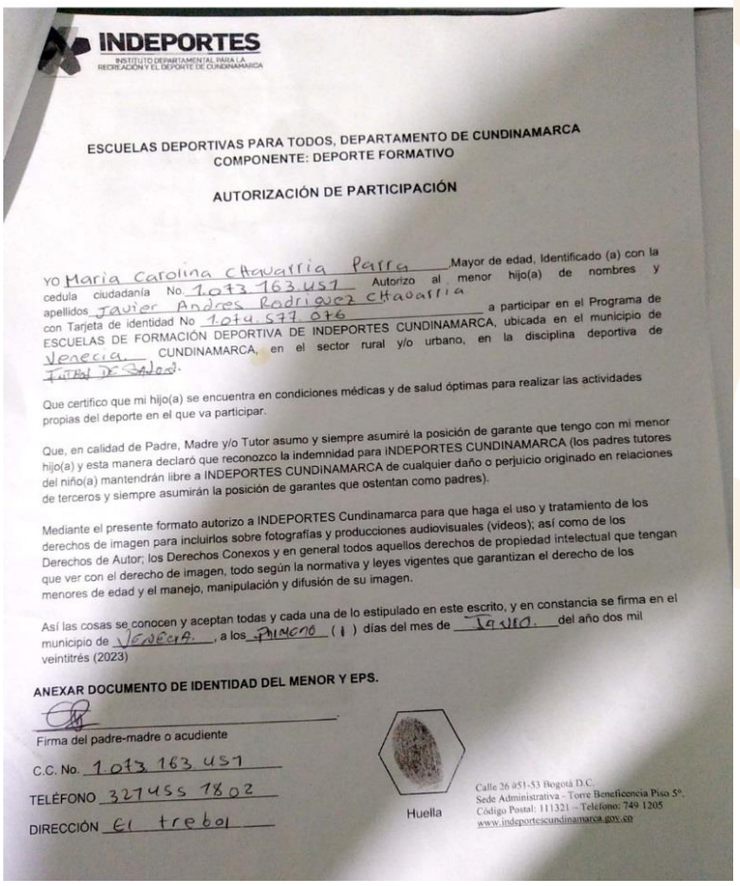
COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1074577076
NOMBRES	JAVIER ANDRES
APELLIDOS	RODRIGUEZ CHAVARRIA
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	FUSAGASUGA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	SALUD TOTAL ENTIDAD PROMOTORA DE SALUD DEL REGIMEN CONTRIBUTIVO Y DEL REGIMEN SUBSIDIADO S.A.	CONTRIBUTIVO	01/04/2017	31/12/2999	BENEFICIARIO

Fecha de impresión: | 06/01/2023 14:43:39 | Estación de origen: | 192.168.70.220





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Carolina Chavarría Parra Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.073.163.457 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Javier Andres Rodriguez Chavarria con Tarjeta de identidad No 1.074.577.076 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Venecia, CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Futbol de Salon.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Venecia, a los Primero (1) días del mes de Enero del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1.073.163.457

TELÉFONO 3214558702

DIRECCIÓN El trebol

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co