INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIAS INFORME No. 05 de 2023 CONTRATO No. 519 de 2023					
Nombre del Contratista	MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1069744798 de Fusagasugá				
Número del Contrato	519 de 2023	**Pago Número**	05	**De**	08
Período Informado	01/07/2023 al 30/072023	**No. De Registro Presupuestal**	2023000691		

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. Evidencia fotografica de actividades realizadas (grupos de whatsapp y fliyer)
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. Toma de registro de asistencia de las sesiones realizadas
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. Malla pedagógica y plan pedagógico
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 sesiones de clase con los deportistas
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 poblacional para la escuela de formación deportiva de futbol

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. Pantallazos del buen uso de la imagen de Indeportes Cundinamarca en redes sociales y estados
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 de sesiones de clase
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	VER ANEXO 8. Pantallazo documentos en el Drive 2023
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. Formato plan 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. Pantallazo de cargue de los test en el 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 municipio de Pasca 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 festivales Indeportes.
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	VER ANEXO 13. Pantallazos de las diferentes reuniones, capacitaciones y apoyos los días 10, 14 y 15 de julio
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. 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 II

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. Realice la actualización del informe del mes de julio y entregue los formatos de inscripción a los deportistas de la escuela de formación.

ANEXO 1

Evidencia fotográfica de actividades realizadas





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 2

Toma de registro de asistencia de las sesiones realizadas

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN 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	MARIA SOFIA DIAZ	3142699059					1		1			1		1		0			1		1		1			1		1				0	12	10	2	83%
2	DYLAN MAURICIO SANCHEZ	3142699059					1		1			1		0		1			1		1		1			1		1				1	12	11	1	92%
3	FARID ALONSO ARIGUA	3228435947					1		1			1		1		1			1		1		1			0		1				0	12	10	2	83%
4	JHON JANER FORERO	3102909295					1		0			0		1		1			0		0		0			1		1				1	12	7	5	58%
5	CRISTIAN PENAGOS	3228435947					0		1			1		1		1			1		1		1			1		1				1	12	10	2	83%
6	JUAN DAVID PRIETO HERRERA	3112127808					1		1			1		1		1			1		0		1			1		0				0	12	9	3	75%
7	YEIMER SANTIAGO CANTOR	3118981664					1		1			1		1		1			1		1		1			0		1				1	12	11	1	92%
8	BRANDON LOPEZ GUZMAN	3214479449					0		1			1		1		1			1		1		0			1		1				1	12	10	2	83%
9	JHONATAN DAVID BECERRA	3214072984					1		1			1		1		1			1		0		1			1		1				0	12	10	2	83%
10	JAMES PEÑA VEGA	3228425561					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				0	12	11	1	92%
11	WILKERSON RONDON	3214072989					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				1	12	12	0	100%
12	DILAN ALEJANDRO MONTAÑA	3227917457					0		0			1		0		0			0		1		0			1		1				0	12	5	7	42%
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.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN 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	YERSON SEBASTIAN RAMIREZ	3005964597					1		0			0		1		1			0		0		0			1		1				1	12	7	5	58%
2	NICOLL CAÑON PAEZ	3142137103					0		1			1		1		1			1		1		1			1		1				1	12	10	2	83%
3	JUAN BOLIVAR GARCIA	3005282231					1		1			1		1		1			1		0		1			1		0				0	12	9	3	75%
4	HARRY VASQUEZ PEÑA	3203312037					1		1			1		1		1			1		1		1			0		1				1	12	11	1	92%
5	YEFRI CAÑON	3102337494					0		1			1		1		1			1		1		0			1		1				1	12	10	2	83%
6	DARWIN GONZALO FORERO	3102909295					1		1			1		1		1			1		0		1			1		1				0	12	10	2	83%
7	DAVID SANABRIA SANTANA	3203293682					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				1	12	11	1	92%
8	YURANY YURLEY GUTIERREZ	3143850792					1		0			0		1		1			0		0		0			1		1				1	12	7	5	58%
9	ANDRES FELIPE JIMENEZ JIME	3223837322					0		1			1		1		1			1		1		1			1		1				1	12	10	2	83%
10	KEVIN SANTIAGO GAONA DIAZ	3108558971					1		1			1		1		1			1		0		1			1		0				0	12	9	3	75%
11																																	0	0	0	#¡DIV/0!
12																																	0	0	0	#¡DIV/0!
13																																	0	0	0	#¡DIV/0!
14																																	0	0	0	#¡DIV/0!
15																																	0	0	0	#¡DIV/0!
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN 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	CRISTOPHER VASQUEZ PEÑA	3229435760					1		1			1		0		1			1		1		1			1		1				1	12	11	1	92%
2	KEINER BALLESTEROS	3213401957					1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			0	12	10	2	83%
3	GABRIELA RUIZ PARRA	3112978785					1		0			0		1		1			0		0		0			1		1		1			1	12	7	5	58%
4	JERONIMO GONZALES G.	3108079647					0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1	12	10	2	83%
5	DENNIS ALEJANDRA MUÑOZ	3005964597					1		1			1		1		1			1		0		1			1		0		1			0	12	9	3	75%
6	FREDY BAQUERO DIAZ	3208740060					1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	12	11	1	92%
7	DAVID BAQUERO CAPADOR	3227134100					0		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1	12	10	2	83%
8	DAVID SIERRA GARCIA	3228435947					1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			0	12	10	2	83%
9	JHOJAN GAONA TAUTIVA	3022538330					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1	12	11	1	92%
10	CRISTIAN MUNEVAR CAMACHO	3046610109					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	12	12	0	100%
11	BRAYAN ESTEBAN ROZO	3117928777					0		0			1		0		0			0		1		0			1		1		1			0	12	5	7	42%
12	ALEJANDRA GALINDO DIAZ	3107676183					1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1	12	11	1	92%
13	WILSON MORENO CORTES	3142413533					1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			0	12	10	2	83%
14	JEFFERSON GAONA	3012932610					1		0			0		1		1			0		0		0			1		1		1			1	12	7	5	58%
15	MARLLY GALINDO DIAZ	3108558971					0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1	12	10	2	83%
16	MAICOL CRUZ GUTIERREZ	3172192466					1		1			1		1		1			1		0		1			1		0		1			0	12	9	3	75%
17	STIWAR ANDREY BEJARANO	3246447781					1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	12	11	1	92%
18	FELIPE GUTIERREZ CRUZ	3044425361					0		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1	12	10	2	83%
19	YIMMER CELEITA GALVIS	3102173876					1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			0	12	10	2	83%
20	LUIS CARLOS TORRES BAQUERO	3024681631					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1	12	11	1	92%
21	ALEJANDRO CAÑON	3142137103					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	12	12	0	100%
22	JOHAN CUBILLOS ROMERO	3144080420					0		0			1		0		0			0		1		0			1		1		1			0	12	5	7	42%
23	NELSON GONZALEZ GUTIERREZ	3142330659					0		0			1		1		0			1		1		0			1		1		0			1	12	7	5	58%

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 3.

Malla pedagógica y plan pedagógico

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN 1

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
FUTBOL	INICIACION 1	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	CAPAZ DE RETENER Y TRASMITIR CONCEPTOS O MOVIMIENTOS
						RITMO	DEBE SER CAPAZ DE ALTERNAR UNA SERIE DE MOVIMIENTOS
						EQUILIBRIO	RECONOCE SU BASE DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO
						ORIENTACION	POSEE ACCION DE SUS MOVIMIENTOS EN DISTINTAS DIRECCIONES
						DIFERENCIACION	CAPAZ DE DIFERENCIAR ENTRE DISTINTAS MOVIMIENTOS
						REACCIÓN	ES CAPAZ DE RESPONDER A UN ESTIMULO
						ADAPTACIÓN	PROPONE ADECUACIONES A SU ESPACIO O A SU SER DEPENDIENDO DE LA CIRCUNSTANCIA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MANTIENE UNA POSTURA CORRECTA Y COORDINACION DE SU TREN INFERIOR
						CORRER	AUMENTO DE LA LOCOMOCION DE SU TREN INFERIOR
						SALTAR	POSEE ESTABILIDAD Y FUERZA EN SU TREN INFERIOR
						ATRAPAR	POSEE UNA CORRDINACION OCULO MANUAL
						RODAR	CAPAZ DE UTILIZAR SU CUERPO COMO MEDIO DE TRASNPORTE EN DIFRESNTES ACCIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	RECONOCE EL APOYO DE SU FUERZA CONTRA UN OBJETO INAMOVIBLE
						DINAMICA	CAPAZ DE DESPLAZAR UNA MAXIMA CARGA A TRAVEZ DE UN RECORRIDO COMPLETO
						MAXIMA	CAPAZ DE RECONOCER CUANDO SUS MUSCULOS PRODEUCEN UNA TENSION
						EXPLOSIVA	RECONOCE CUANDO USA TODA SU FUERZA EN PRO DE UNA ACCION
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD LEVE EN LARGOS TIEMPOS
						ANAEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD ALTA EN PERIODOS CORTOS DE TIEMPO
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	RECONOCE DISTANCIAS LARGAS Y CORTAS Y LAS EJECUTA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	CAPACIDAD DE ESTAR COCENTRADO ANTE CUALQUIER TIPO DE ESTIMULO PARA LUEGO EJECUTAR EL MOVIMIENTO
						GESTUAL	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS ASILADOS O SEGMENTARIOS A MAXIMA VELOCIDAD
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	CAPAZ DE EFECTUAR MOVIMIENTOS EXTENSOS CAUSANDO UN POCO DE DOLOR
						PASIVA	CAPAZ DE EFECTUAR MOVIMIENTOS EXTENSOS SIN PRODUCIR DOLOR
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONTROL	juegos de lanzamientos	ejecuta procesos de sencibilizacion con el elemneto
						juegos de atrapar	permite la exploracion para la ejecucion del movimeinto
						juegos de parejas o grupales	lanza y atrapa el balon de disitintas maneras
						juegos pre deportivos	realiza controles de objetos lanzados a distacias cortas y largas
						juegos cooperativos	juega de manera libre con varios objetos
				2	PASE	interactua con el elemento	reconoce al elemento como propio
						juegos recreativos con pelota	hace parte de los grupos en juego de pelota
						golpea del balon con direccion	determina cual es la potencia indicada para la ejecucion del balon
						ejecuta por medio de parejas o grupos las	consolida su pareja de trabajo para con el gesto
						ejecuta acciones con potencia	genera la potencia suficiente para el desarrollo del gesto
				3	REMATE	circuitos individuales	realiza golpeos al balon contra objetos estables
						ejercicios de pegada	interactua con el elemnto de manera directa
						ejercicios de sencibilizacion con el	golpea, y patea en diferentes direcciones
						ejercicios de aplicación sobre el gesto	golpea obejtos en determindo orden
						juegos con parejas	identifica con cual parte del pie golpea mejor
				4	CONDUCCION	conduce por medio de los circuitos	evita obstaculos sobre el terreno de juego
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CARACTERIZACION	RECONOCE LAS DIFERENCIA DEL DEPORTE A LA DE LOS DEMAS
						ORIGEN	TIENE CONCIENCIA E IDENTIFICA LOS ORIGENES DEL DEPORTE
						CONCEPTUALIZACION	RECONOCE LOS CONCEPTOS Y LOS INDIVIDUALIZA
				2	REGLAMENTACION	CONDUCTAS	MANTIENE CONDUCTAS ADECUADAS EN E DEPORTE
						FALTAS	POSEE CLARIDAD CON LOS GRADOS DE FALTA
						SANCIONES	POSEE E IDENTIFICA LAS SANCIONES DE ACUERO A LA FALTA COMETIDA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	ETICA DEPORTIVA	CAPAZ DE PROVEER UN ESPACIO DE COVIVENCIA DEPORTIVA GARANTIZADA
						ACEPTACION GRUPAL	POSEE ESPACIOS AGRADABLES PARA TODOS LOS INTEGRANTES DEL GRUPO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	SE MANIFIESTA ANTE EL DOCENTE Y EL GRUPO DE MANERA COORDIAL
						EQUIDAD	IDENTIFICA SUS CONDICIONES Y AYUDA A MEJORAR LAS CONDICIONES DE LOS DEMAS
						COMPANERISMO	PREVEE AL GRUPO DE LIDERAZGO
						COOPERATIVISMO	PROMUEVE EL TRABAJO EN EQUIPO Y LA PARTICIPACION EN EL GRUPO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	GOZA DE ELEMTNOS DE ASEO PERSONALES
						ALIMENTACIÓN	INGESTA DE LA APORPIADA ALIMENTACION EN SUSHORARIOS CORRESPONDIENTES
						PRESENTACION PERSONAL	POSEE LA UNIFORMIDAD ADECUADA EN LA SESION DE CLASE
						DESCANSO Y SUEÑO	PERMITE AL CUERPO TENER LA SUFICIENTE ENERGIA, DEBIDO A SU BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	REALIZA EJERCICIO DE ACUERDO A SUS POSIBLES CONDICIONES FISICAS Y SU EDAD EN DESARROLLO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SE SUPERA PESE A LA CIRCUNSTANCIA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	TRASIENDE Y PROGRESA DE ACUERDO A SU CONDICION FISICA
						SUPERACION	NOSE FRUSTRA ANTE LA CIRCUNSTANCIA
						ESTIMULO	POSEE UNA MOTIVACION ADICIONAL QUE LO IMPULSA A SUPERARSE
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ATIENDE A LAS OBSERVACIONES DEL DOCENTE
						GESTIONAR	RECONOCE LAS EMCIONES QUE SIENTE DEPENDIENDO DE LA CIRCUNSTANCIA
						PERCIBIR	CAPAZ DE RECONOCER SU ACTITUD FRENTE A LAS EMOCIONES
						EXPRESAR	DEPENDE DE SU ESTADO DE ANIMO Y SU FORMA DE EXPRESION
						COMPRENDER	UTILIZA SU LIDERAZGO PARA INTENTAR TRASMITIRLO A LOS DEMAS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	COOPERATIVOS	SE INTEGRA CON SU GRUPO DE TRABAJO
						SIMBOLOGISMO	PRACTICA NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS GRUPALES
						COMUNICACIÓN	CAPAZ DE SER RESPETUOSO CON SU GRUPO
						PRE DEPORTIVOS	RECONOCE LAS REGLAS DE LOS DISTINTOS JUEGOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	AUTOCTONOS	IDENTIFICA CUALE SON LOS JUEGOS DE SU REGION
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	VISUALES	SE COMUNICA POR MEDIO DE LA ESTETICA
						PLASTICAS	SE MANIFIESTA POR MEDIO DE LA EXPRESION DE PINTURA
						SONORAS	RECONOCE LOS DISTINTOS TIPOS DE SONIDO Y ACTUA ANTE ELLOS
						LITERARIAS	INTERPRETA LOS DISTINTOS CONTENIDOS LITERARIOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MOTRICIDA GRUESA	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS CONTODO SU CUERPO O ALGUNAS EXTREMIDADES
						MOTRICIDAD FINA	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS CON PRECISION
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERACCION	CAPAZ DE INTERACTUAR ENTRE UNO O MAS INDIVIDUOS
						INTEGRACION	CAPAZ DE INTEGRARSE CON UN GRUPO DIFERENTE AL COMUN DE TRABIO

FECHA DE ENTREGA	25 DE MARZO DE 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION 1

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
FUTBOL	FUNDAMENTACION 1	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realizar los ejercicios teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades y siendo consiente de los movimientos
						RITMO	Desarrollo de estrategias que garanticen los movimientos acordes y con mayor fluides
						EQUILIBRIO	Es consiente del desarrollo de los ejercicios para el trabajo de su cuerpo
						ORIENTACION	Identifica el desarrollo de las actividades realizadas
						DIFERENCIACION	Identifica los ejercicios que se desarrollar en los entrenamientos
						REACCIÓN	Realizar trabajos en los cuales le permitan desarrollar sus destrezas y su reaccion
						ADAPTACIÓN	Ubica su cuerpo de manera armoniosa siendo consciente de los movimientos asignados
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Desarrolla desplazamientos garantizando un movimiento fluido
						CORRER	Utiliza formas básicas de movimiento manteniendo la coordinación y el ritmo en su cuerpo
						SALTAR	ubica su cuerpo de manera armoniosa siendo consciente de los movimientos asignados
						ATRAPAR	trabaja espacio tiempo desarrollando de manera armoniosa los diferentes ejercicios
						RODAR	ejecuta diferentes tipos y patrones de movimientos en las practicas
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	RECONOCE EL APOYO DE SU FUERZA CONTRA UN OBJETO INAMOVIBLE
						DINAMICA	CAPAZ DE DESPLAZAR UNA MAXIMA CARGA A TRAVEZ DE UN RECORRIDO COMPLETO
						MAXIMA	CAPAZ DE RECONOCER CUANDO SUS MUSCULOS PRODEUCEN UNA TENSION
						EXPLOSIVA	RECONOCE CUANDO USA TODA SU FUERZA EN PRO DE UNA ACCION
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ejecuta trabajos de fondo donde se involucre su resistencia
						ANAEROBICO	realiza trabajos de velocidad observando el desplazamiento que realiza en el menor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	MAXIMA	logra desarrollar desplazamientos en la mayor velocidad posible
						DESPLAZAMIENTO	realiza diferentes formas de desplazamientos las cuales desarrolla en los entrenamientos
						REACCION	participa del trabajo en equipo permitiendole el desarrollo de las actividades
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	asumede la importancia del trabajo para evitar lesiones
						DINAMICA	identifica la activacion de su cuerpo para una actividad fisica
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	LARGO	Es consciente de la fuerza que debe aplicar para realizar el pase
						HACIA ATRÁS	Desarrolla pases para mantener el control del balon
						DE PROFUNDIDAD	Es consiente y desarrolla pases al espacio
						DE PARED	Desarrolla trabajo de pases y rotacion con sus compañeros
				2	CONTROL	PARADA	Logra controlar el balon con las superficies del pie
						SEMIPARADA	Es consciente de controlar del balon y realiza un desplazamiento
						AMORTIGUAMIENTO	Amortigua del balon utilizando sus pies
						CIRCUITOS	Reconoce la importancia del circuito y de sus posibilidades para mejorar su gesto tecnico
						CAMBIO DE ORIENTACION	Logra efectuar cambios constantes del balon desde su posicion
				3	CONDUCCIN	PARTE INTERNA DEL PIE	Desarrolla el desplazamiento llebando el balon con su pie
						PARTE EXTERNA DEL PIE	Se desplaza conduciendo el balon con su pierna dominante
						PARIE INERNA Y EXTERNA DEL PIE	Es consciente de las diferentes superficies de contacto
						PLANTA DEL PIE	Realiza desplazamientos en linea lateral trasladando el balon de un lado para el otro
						MUSLO CABEZA Y PECHO	Realiza contacto al balon con la parte superior del cuerpo
				4	TIROS	FALTA	Realiza cobros a la porteria de pelota quieta con barrera
						PENALTIS	Ejecuta un penalti cuando le cometen una falta dentro del area del portero
						CON LA CABEZA	Realizar golpes con la cabeza teniendo una coordinación visual
						TIROS DE ESQUINA	Realizar cobros de tiro de esquina por derecha e izquierda
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	JUEGO ANTIGUO	es conciente del origen del futbol de salon
						EDAD MEDIA	identificar como evoluciona el futbol de salon
						JUEGOS OLIMPICOS	conoce la participacion de los eventos que apollen el futbol de salon
						FUTBOL FEMENINO	los deportistas sean consientes que el deporte es tanto para hombres y mujeres
				2	REGLAMENTACION	CAMPO DE JUEGO	identifican las distribuciones del campo y la superficie del campo de futbol de salon
						BALON	identificar el elemento que van a utilizar y su superficie
						JUGADORES Y ARBITROS	identifiquen la cantidad de los jugadores de su equipo, los del equipo contrario y los arbitros
						INICIO Y REANUDACION DEL JUEGO	los deportistas identifican que hay dos tiempos con una duracion de 45 minutos
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	ETICA DEPORTIVA	CAPAZ DE PROVEER UN ESPACIO DE COVIVENCIA DEPORTIVA GARANTIZADA
						ACEPTACION GRUPAL	POSEE ESPACIOS AGRADABLES PARA TODOS LOS INTEGRANTES DEL GRUPO
						CUIDADO DE SU CONTENIDO	MANIFIETA INTEREZ POR SU DISCIPLINA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	desarrolla el respeto con sus compañeros, el profesor y los entrenamientos
						TRABAJO EN EQUIPO	se identifica con el trabajo en equipo para enriquecer su aprendisaje
						RESPONSABILIDAD	es conciente que los entrenamientos se requieren de disciplina
						HUMILDAD	desarrolla trabajo con sus compañeros sin importar las condiciones fisicas y su capacidad en los entrenamientos
						LEALTAD	desarrolla el respeto por su equipo y es puntual en los entrenamientos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	es conciente de la higiene personal tanto corporalmente como de su ropa deportiva
						ALIMENTACIÓN	identifica que la buena alimentacion es importante para el desarrollo de la practica deportiva
						PRESENTACION PERSONAL	utiliza la ropa adecuada para los entrenamientos
						DESCANSO Y SUEÑO	es conciente que su estado fisico depende del buen descanso
						EJERCICIO FISICO	desarrolla actividad fisica que le permita tener un mejor desempeño en los encuentros deportivos
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	demuestra la mejor disposición a la hora de realizar los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	desarrolla trabajos donde su objetivo es la superacion personal a traves del deporte
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	demuestra dicciplina para mejorar su atencion en los entrenamientos
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	desarrolla un ambiente de respeto y trabajo en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CARRERA CON PLATILLOS	ayudan a que los miembros del grupo se puedan comunicar entre si
						CADENA	ayuda a que los miembros del grupo se pueda comunicar entre si
						MICOS A SUS PALOS	crea espacios de integracion con los demas integrantes
						CIRCUITOS	crea recursos en comun con los demas integrantes
				2	JUEGOS TRADICIONALES	POLICIAS Y LADRONES	fortalece su liderazgo en las actividades
						CONGELADOS	fortalece la toma de decisiones sin afectar las opiniones de los demás
						CARRETILLA	valora y pone en practica las opiniones de sus compañeros
						LA LLEVA	fortalece la toma de decisiones sin afectar las opiniones de los demás
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	VISUALES	SE COMUNICA POR MEDIO DE LA ESTETICA
						PLASTICAS	SE MANIFIESTA POR MEDIO DE LA EXPRESION DE PINTURA
						SONORAS	RECONOCE LOS DISTINTOS TIPOS DE SONIDO Y ACTUA ANTE ELLOS
						LITERARIAS	INTERPRETA LOS DISTINTOS CONTENIDOS LITERARIOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS	desarrolla con el mayor interés las actividades propuestas
						OBSTACULOS	Valora y acata los beneficios de la actividad fisica para su salud
						PONCHADOS EN EQUIPOS	desarrolla el trabajo en equipo por medio de las actividades recreativas
						ENCOSTALADOS	demuestras responsabilidades en el desarrollo de las actividades y el cuidado del material
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DEPORTIVO	utiliza la practica del deporte como estrategia para compartir con sus compañeros
						RECREATIVO	Comprende la importancia del juego como medio de esparcimiento y trabajo en equipo

FECHA DE ENTREGA	25 DE MARZO DE 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION 2

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	FUNDAMENTACION 2	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Acoplar a los niños a travez de juegos colectivos para una mayor comunicación y asociacion entre ellos.
						RITMO	Desarrollar la capacidad creativa de construcción y composición. Desarrollar la coordinación motriz y gestual.
						EQUILIBRIO	Mantiene posiciones correctas en un determinado espacio ya sea de manera estatica o dinamica.
						ORIENTACION	Maneja diferentes tipos de posiciones en diferentes acciones
						DIFERENCIACION	Manifiesta una gran exatitud al momento de realizar los movimientos.
						REACCIÓN	Logra recibir y asumir de modo eficas movimiento motrices rapidos respecto a las nesecidades del juego.
						ADAPTACIÓN	Aplica adecuadamente movimientos en acciones espontaneas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	utilisa de manera correcta su postura corporal y de esa misma manera fortalese su salud fisica
						CORRER	coordina sus extremidades a la hora de hacer los desplazamientos
						SALTAR	Aplica fuerza, estabilidad y coordinación para realizarlo.
						ATRAPAR	cordina sus movimientos y secuencias oculo manuales.
						RODAR	mantiene una postura correcta y asume un impulso adecuado.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	Desarrolla su habilidad para responder a estimulos rapidos.
						ESTATICA	Asimila el apoyo de su fuerza contra los elementos inmoviles.
						DINAMICA	Ejecuta movimientos que generan tensión por un lapso prolongado de tiempo
						RESISTENCIA	mantiene por un determinado tiempo la capacidad.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Realiza estimulos de intensidad baja y alto volumen en periodos de media duración
						ANAEROBICA	Ejecuta ejercicios de intensidad alta en periodos cortos de tiempo
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	realiza movientos rapidos mejorando asi la capacidad neuro motriz
						DESPLAZAMIENTO	realiza secuencias de movimientos rapidos por un tiempo determinado utilizando en menor tiempo posible
						GESTUAL	Recrea movimientos técnicos en carreras recreativas
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Realiza elongacion muscular mediante estiramientos simples
						DINAMICA	Utiliza una amplitud de movimiento de la articulación previo a una actividad física
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASES POR PAREJAS	Ejecuta la entrega del balón de forma efectiva
						PASES POR GRUPOS	Efectúa pases con cambios de dirección en dependencia de las indicaciones
						PASES EN ESPACIO REDUCIDO	Responde rapidamente con la entrega del balón en situaiones de presión
						PASES SOBREPASANDO OBSTÁCULOS	Evade obstáculos manteniendo la buena entrega del balón
						PASES CAMBIANDO DE POSICIÓN	Proyecta pases posecionandose en diferentes lugares dentro del terreno de juego
				2	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE	Reconoce y vivencia el manejo de balón con las diferentes partes del pie
						MANEJO DE BALÓN CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN	Aplica cambios de ritmo en el transporte de balón
						SOBREPASO DE OBSTÁCULOS	Recorre circuitos y distancias cortas utilizando de forma adecuada el toque de balón con algunas partes del pie
						MANEJO DE BALÓN CON VELOCIDAD	Combina habilidades físicas y técnicas manteniendo el control del balón
				3	REGATE	ZIG-ZAG CON BALÓN	Conduce el balón con cambios de dirección en espacios cortos y reducidos
						ANILLOS O BICICLETA	Mejora el dominio de balón practicando las fintas con anillos
						ZIG-ZAG SIN BALÓN	Realiza movimientos cortos y rápidos de lado a lado
				4	REMATE	AMAGUES A PEGARLE	Permite nueva formas y mas efectivas de una buena finalizacion.
						SOBREPASO DE OBSTÁCULOS Y REMATE	Maneja el balón superando obstáculos y remata desde diferentes lugares del terreno de juego
						REMATE DE PRIMERA	Impacta el balón midiendo su percepción temporal - espacial.
						EJERCICIOS DE PEGADA CON PELOTA QUIETA	Reconoce la importancia de una buena posición corporal para el remate con mira de gol
						JUEGOS RECREATIVOS CON PEGADA	Explora habilidades técnicas, físicas y de estrategia colectiva, en actividades grupales recreativas
						CARRERA Y REMATE	Realiza movimientos cortos y remata con mira de gol
						PASE Y REMATE	Entrega el balón, se proyecta y remata con mira de gol
						PARED Y REMATE	Entrega el balón, acompaña y remata con mir de gol
						PEGADA CON SOBREPASO DE OBSTÁCULOS	Explora habilidades superando obstáculos, para un posterior remate hacia la portería
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	Comprende los inicios del deporte que esta practicando y s culturisa.
						CARACTERIZACION	Entiende la importancia de su deporte y como se a desarrollado
						PRINCIPALES REFERENTES	Comprende los principios del deporte desde los de su municipio hasta los mundialmente conocidos.
				2	REGLAMENTACION	NORMAS DE JUEGO	Experimenta mediante el juego, normas básicas del fútbol de salón
						ARBITRO	Reconoce al arbitro como autoridad dentro del campo de juego
						FALTAS	Reconoce las faltas como conductas antideportivas
						EL BALON	Comprende la importancia de conocer las dimenciones del balon para el juego de futbol de salon.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	JUEGO LIMPIO	Reconoce la ética deportiva como pilar fundamental del deporte
						ACEPTACIÓN DEPORTIVA	Fomenta espacios de empatía, promoviendo la convivencia deportiva
						CONFIANZA	incrementan la confianza entre los compañeros y ellos mismos
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Crea un ambiente sano en la ejecución de actividades
						RESPONSABILIDAD	Desarrolla los diferentes estimulos segun lo acordado entre deportistas y formador
						COMPROMISO	Entrega su mejor disposición hacia la escuela de formacion y sus demas procesos académicos
						INTEGRIDAD	Conserva un buen desempeño y mantiene una buena comunicación con sus compañeros.
						HUMILDAD	Responde a todos los llamados de atencion de la mejor manera y asi mismo incluye a sus compañeros como eje central del proceso.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el cuidado y respeto por nuestro cuerpo
						ALIMENTACIÓN	Reconoce la alimentación sana como elemento primordial para obtener una óptima condición de vida
						PRESENTACION PERSONAL	Realiza las diferentes actividades de froma limpia, aseada y organizada
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconoce el descanso y sueño como reconstituyentes del cuerpo y sus estructuras
						EJERCICIO FISICO	Disfruta de los diferentes estimulos y actividades alternas al proceso
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Manifiesta buena energia en la ejecución de actividades
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Supera sus dificultades psicomotrices de forma progresiva
						APRENDER A ENTRENAR	Asimila cada una de las funciones que le corresponden y ayuda a sus compañeros en las falencias.
						APRENDER A COMPETIR	Desarrolla el espiritu competitivo de manera correcta y asi mismo maneja los tiempos y espacios del partido.
						AUTOCONFIANZA	Confia en su estilo de juego y en sus capacidades.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende y desarrollan los diefrentes estimulos de forma rápida y objetiva
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Participa con disciplina y entusiasmo en el desarrollo de las diferentes temáticas,
						RECONOCER SITUACIONES	Emplea destrazas para la superación de situaciones simples y complejas
						CONTEXTUALIZAR CONCEPTOS	Recrea y aplica conceptos aprendidos, en situaciones reales
						EXPRESAR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	Manifiesta de forma agradable, sus ideas y acciones favoreciendo su formación
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	YERMIS	Disfruta atraves del juego el trabajo colectivo
						LA LLEVA	Encuentra distintas soluciones a un problema de tal manera que sea cada vez más eficiente.
						RONDAS	Asume diferentes roles para menejar mas comprencion en el grupo
						EL POLLITO INGLES	Utiliza diferentes recursos para llegar a un objetivo especifico.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TROMPO	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre
						CANICAS	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre
						GOLOSA	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre
						CUCUNUBA	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre
				3	ACTIVIDADES CULTURALES	DANZA	Mejora su interaccion con los compañeros.
						MUSICA	Descubre nuevos campos de comunicación.
						AEROBICOS	Entiende la importancia de algo tan sencillo
						ARTE	Maneja procesos de cracion como canal para crecer como persona.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	GINCANAS	Mejora su interrelación social - motriz a partir de actividades recreativas
						DESAFÍOS	Experimenta habilidades en pruebas físicas de competitividad individual y colectiva
						CONCURSOS	Manifiesta goce y disfrute en la participación de actividades recreativas
						RECREACIÓN DE INTEGRACIÓN CIUDADANA	Promueve actividades de fortalecimiento social, poniendo a prueba sus condiciones psicomotoras
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	PENALTI	Evaliza sus condiciones deportivas mediante pruebas específicas del deporte
						CIRCUITOS	Mide sus habilidades deportivas mediante preubas de sobre paso de obstáculos con variantes

FECHA DE ENTREGA	25 DE MARZO 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA

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

FUTBOL
SUMAPAZ-CUNDINAMARCA
FORMADOR: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS

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

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	**Iniciación**	6-13 años
2	**Fundamentación**	7-17 años

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

1. INTRODUCCION

A continuación, se desarrolla una propuesta para la escuela de formación de futbol en el municipio de Guasca Cundinamarca, teniendo en cuenta que se van a realizar tres grupos los cuales van a estar divididos:

Iniciación, En la cual trabajaremos todo su desarrollo multilateral, estimulando el aparato locomotor, capacidades básicas, capacidades físicas, coordinación viso manual y viso pedica, flexibilidad, desarrollando su motricidad mediante actividades y juegos pre-deportivos encaminados al deporte inicial futbol, tomando también como relevancia componentes psicológicos, axiológicos, sin dejar atrás la parte humana para que el practicante sea una persona integral, fortaleciendo los valores, la auto estima, el trabajo con los compañeros y el respeto por sí mismo.

Fundamentación, Desarrollaremos capacidades en específico más completas, entraremos a conocer y afianzar a los niños con las superficies de contacto, posiciones correctas para recepción, pase y pateo, control del balón en movimiento, iniciación de táctica, exploración de posiciones en el campo de juego según sus habilidades, ubicación tiempo – espacio, solución de decisiones en situaciones de juego, tomando también como relevancia componentes psicológicos, axiológicos, sin dejar atrás la parte humana para que el practicante sea una persona integral, fortaleciendo los valores, la auto estima, el trabajo con los compañeros y el respeto por sí mismo.

Por otra parte la parte técnica de cada movimiento en específico del deporte, aumentamos la complejidad en la táctica tanto como para la parte ofensiva como en la defensiva, ampliar el rendimiento físico de los deportistas y sus demás capacidades, aplicar debidamente los componentes teóricos sobre la técnica y la táctica en su posición en situaciones de juego, toma de decisiones en tiempo corto y bajo presión, tomando también como relevancia componentes psicológicos, axiológicos, sin dejar atrás la parte humana para que el practicante sea una persona integral, fortaleciendo los valores, la auto estima, el trabajo con los compañeros y el respeto por sí mismo.

Es por esto que se realiza un plan de trabajo diario y mensual para el desarrollo de las clases teniendo en cuenta las características y las necesidades de los tres grupos.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La importancia de las actividades deportivas en la vida cotidiana para el buen aprovechamiento del tiempo libre, fomentando costumbres, para una convivencia sana y el gusto por el deporte, teniendo en cuenta que a través de la escuela de formación de futbol se pueden formar mejores personas que aporten a la sociedad y al desarrollo de su municipio en todos los aspectos siendo seres humanos que trabajan en equipo y son líderes para su comunidad.

Cabe destacar que las actividades están dirigidas de acuerdo con sus habilidades motrices, con ayuda del juego siendo esta una parte fundamental en las categorías de iniciación y fundamentación teniendo en cuenta que en la categoría de perfeccionamiento se evidencia la técnica en el deporte siendo el juego un poco más superficial.

Por lo que se realiza una malla curricular donde se evidencia, el trabajo por categorías las actividades que se van a desarrollar durante las sesiones de entrenamiento, la duración de cada entrenamiento y los objetivos de cada clase.

Con la escuela de formación se quiere que el deportista sea integro dentro y fuera del juego, que se desenvuelva de manera individual y grupal, que más allá de la competencia entienda y ponga en práctica el respeto por sus compañeros y el de su contrincante, teniendo una personalidad propia para que pueda afrontar y resolver problemas que se puedan presentar durante el juego, teniendo en cuenta que esto no sea solo en el espacio deportivo sino también en el diario vivir.

,

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas como programa institucional a nivel Nacional, tiene el respaldo legal que debe garantizar su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrollar la base deportiva de Cundinamarca para los próximos años.

- Este marco legal es el siguiente:

  · Constitución Política de 1991
  · Ley 115 o Ley General de Educación
  · Decreto 2845 de 1984
  · Decreto 2225 de 1985
  · Acuerdo 058 de 1991
  · Resolución 001909 de 1991
  · Ley 181 o Ley del Deporte

DEFINICIÓN.

Las Escuelas Deportivas son un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Orientar a los niños, niñas y adolescentes, en su proceso de crecimiento deportivo tanto como en su formación personal como seres humanos íntegros, mediante la práctica deportiva en el Fútbol, mostrando a través de deporte la importancia de los valores y el trabajo en equipo para cualquier situación en su vida cotidiana.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diseñar un plan de acción que posibilite el desarrollo de la capacidad motriz para facilitar la adquisición de habilidades y destrezas referidas específicamente al Fútbol

- Desarrollar las capacidades físico-técnicas y técnico-tácticas como parte de la formación integral del individuo.

- Fortalecer valores como solidaridad, respeto, tolerancia, sinceridad y sentido de pertenencia que ayuden a una formación educativa integral.

- Constituir la práctica organizada y sistemática del deporte del futbol como un buen aprovechamiento del tiempo libre y crear conciencia del deporte como estilo de vida.

- Desarrollar ejercicios específicos y acertados de un deporte, ya sean de gran facilidad o complejos para garantizar el óptimo aprendizaje de este.

- Enseñarle al niño mediante actividades recreo – deportivas, donde pueda tener el papel de líder y también de escuchar a sus compañeros y así comprenda el buen ambiente en los entrenamientos para resaltar la importancia de los valores en nuestras vidas.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

La Escuela Deportiva está dirigida a niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años de las ramas M y F que manifiesten su interés por la práctica deportiva del fútbol, en el municipio de Guasca Cundinamarca.

CATEGORIAS, NIVELES.

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, teniendo en cuenta el desarrollo motriz, la condición física el eje conceptual y la dirección temática pedagógica, que a su vez representa un punto de inicio con unos niveles y etapas previamente establecidas y determinadas que permiten facilitar el aprendizaje y el desarrollo del deporte que se enseña y el cual se ejecutara.

NIVEL DE INICIACION:

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 17 años

Básicamente se incidirá en el desarrollo multilateral de 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, estructuras de juego, procesos de sensibilización con el medio y elementos, interacción con el grupo y desarrollo de sus potencialidades, efectuando así un aprovechamiento de tiempo libre dinámico, lúdico y pedagógico, con la pertinencia y enseñanza de un ambiente de enseñanza, aprendizaje, todo esto por medio del juego.

NIVEL DE FUNDAMENTACION.

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 17 años.

Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, tales como gestos técnicos, conciencia de movimientos, utilización de conceptos tácticos y esquemas de juego, y un factor importante como lo es la parte integral y axiológica en el niño, que permitan a su vez desarrollar en el niño una mecanización y automatización de su movimiento, como también suministrar una riqueza teórica y práctica que le permita desenvolverse de la mejor manera en ambientes competitivos y recreativos, siendo estos los que le permiten al niño tener una incidencia en la parte técnica, física y táctica, de tal manera que todos estos componentes permitan al niño su apropiación y fluidez dentro del terreno de juego, donde nos fijamos como metas el inicio a principios elementales de preparación física, condición física, manejo de reglamentación, temas axiológicos, trabajo en equipo e integración por parte del mismo.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

CARACTERIZACION DEL FUTBOL.

Deporte que se practica entre dos equipos de once jugadores que tratan de introducir un balón en la portería del contrario impulsándolo con los pies, la cabeza o cualquier parte del cuerpo excepto las manos y los brazos; en cada equipo hay un portero, que puede tocar el balón con las manos, aunque solamente dentro del área; vence el equipo que logra más goles durante los 90 minutos que dura el encuentro.

CACTERISTICAS:

- Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g.
- Comúnmente se juegan dos tiempos de 45 minutos, con un tiempo adicional según lo determine en juez del encuentro.
- Se juega en un campo de césped sintético o pasto convencional, el área está determinada por un largo de 105 mts y un ancho de 70 mts, delimitado por una circunferencia en la mitad del campo que indica el punto de partida y unas líneas alrededor del arco delimitando la zona de penalti.
- Se juega comúnmente con unos zapatos que poseen unos taches en la planta o suela, que a su vez permiten un mejor agarre y ergonomía en el movimiento, también se utilizan por obligación unas protecciones a nivel de la tibia para prevenir cualquier tipo de fractura o golpe.
- Ambos equipos deben estar totalmente identificados con un color de prenda o uniforme que los distinga de su adversario o rival, en este caso hablamos de una pantaloneta, una camisa y un par de medias que deben estar situados por encima del tobillo.

El futbol es el deporte más conocido y más popular mundialmente el que posee la mayor cantidad de seguidores en todas partes, además de ser el deporte que más ingresos y salarios promueve anualmente, cada país concibe su propia liga y demanda nacional, se le atribuye como el deporte más coloso y es el sueño de muchos jóvenes. Este deporte posee 4 posiciones básicas a las que cada jugador debe corresponder siendo por naturaleza la que el niño escoja o a la que su condición física se le atribuya

GUARDAMETA.

- El guardameta, también conocido como portero, arquero o golero, es el jugador cuyo principal objetivo es evitar que pelota entre a su meta durante el juego, acto conocido como gol. El guardameta es el único jugador que puede tocar la pelota con las manos durante el juego activo, aunque sólo dentro de su propia área.

DEFENSA

- El defensa, también conocido como defensor, es el jugador ubicado una línea delante del guardameta y una por detrás de los centrocampistas cuyo principal objetivo es detener los ataques del equipo rival. Generalmente esta línea de jugadores se encuentra en forma *arqueada*, quedando algunos defensas más cerca del guardameta que los demás. Si es sólo un jugador el ubicado más atrás, recibe el nombre de libero; si son dos o más, reciben el nombre de zagueros. Los defensores posicionados en los costados del terreno son llamados laterales o stoppers.

CENTROCAMPISTA.

- El centrocampista, mediocampista o volante es la persona que juega en el mediocampo en un campo de fútbol. Entre sus funciones se encuentran las de recuperar balones, propiciar la creación de jugadas y explotar el juego ofensivo. De acuerdo a estas funciones podemos distinguir: los volantes *carrileros* (los que juegan más cerca de la línea de banda); los de *contención*, que juegan casi a la misma altura que los defensores laterales para contribuir a la defensa y pueden ser uno o dos jugadores.

DELANTERO

Velocidad	Resistencia	Fuerza	Salto	Flexibilidad
La velocidad en el fútbol **es la capacidad condicional que permite dar una respuesta motriz rápida y correcta a los diferentes estímulos y distintas necesidades que se suceden en el desarrollo del juego**	capacidad condicional que permite soportar física y psicológicamente una carga específica de trabajo, a una intensidad variable, durante un periodo de tiempo determinada, manteniendo el nivel óptimo de rendimiento tanto en la ejecución del gesto técnico como en la toma de decisiones, y garantizando una recuperación rápida.	Su entrenamiento es necesario para preparar al cuerpo de cada jugador a los estímulos específicos del fútbol. Es preciso elevar la fuerza de su musculatura a unos niveles óptimos para que el trabajo específico no suponga un riesgo de lesión al futbolista.	En los saltos, los músculos de la pierna son elongados en forma veloz, lo que se conoce como fase de toma de contacto (con el suelo y flexión) seguido de una aplicación de fuerza muy activa, que se identifica como fase de extensión de la pierna. Esta acción también es conocida como ciclo de elongación-acortamiento.	Es la cualidad que en base a la movilidad articular y a la extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo del recorrido de las articulaciones en posiciones diversas

- Un

delantero o atacante es un jugador de un equipo de fútbol que se destaca en la posición de ataque, la más cercana a la portería del equipo rival, y es por ello el principal responsable de marcar los goles.

-

.

COMPONENTES TECNICOS, DENTRO DEL FUTBOL.

Las técnicas de fútbol son los movimientos más adecuados utilizando el mínimo gasto de energía. Sin embargo, la técnica no es un objetivo en sí, sino un medio para dominar las tácticas propias que implican dicho deporte

ATAQUE	DEFENSA	
Familiarización	Entradas	
GOLPEOS 1. **Punta** 2. **Interior** 3. **Tacón**	Interceptaciones	
PASES 1. **Pase entre líneas** 2. **Pase-asistencia** 3. **Pase al vacío**	Cargas	
Remate	Familiarización	
CONTROLES 1. **Conducción o dribling** 2. **Parada** 3. **Semi-parada** 4. **Amortiguamiento**	Posición básica Recepción	
REGATE 1. **Simple** 2. **Compuesto** 3. **Fintas**	Desplazamientos en diferentes direcciones	

COMPONENTES TACTICOS DEL FUTBOL.

Son todos aquellos determinantes que infieren en la estrategia y tipo de juego del equipo, además de ser de las características de los jugadores en cada una de sus líneas y dentro de la función según corresponda en su esquema de juego.

GENERALES	DEFENSIVOS	OFENSIVOS

Hacer lo más fácil.	Seguridad, ante todo	Juego reducido
Acompañar la jugada	Saber ubicarse	Ganar la línea de fondo
Movilidad constante	Saber retroceder	Dominio del 2x1
Jugar a lo largo y a lo ancho	Marcación es sinónimo de anticipación e intercepción	Dominio de la pared
Visión periférica	Cooperación con el compañero	Jugar sin balón, ocupando espacios
Dominar la idea de bloque	Salir jugando	Hambre de gol
Dominar la idea de cambio de juego	Jugar con el arquero	Rematar y seguir la jugada
Entregar y correr a un espacio		Dominio de los fundamentos técnicos
Avanzar las líneas dependiendo la posición del balón.		

COMPONENTE PSICOLOGICO DEL FUTBOL.

Dentro del deporte futbol, encontramos tres ejes fundamentales a tener en cuenta para el desarrollo y formación del niño intentando de esta manera crear un espacio y estado, emocional, adaptable, practico y dinámico donde el grupo o niño se desenvuelva de la manera más propicia y positiva posible.

Atención y Concentración	Este deporte requiere mantener la atención durante periodos prolongados de tiempo; también hay que saber dirigir la atención y concentrarla a los estímulos importantes (balón, jugadores, espacio, etc.), y cambiar eficazmente el foco atencional. Este correcto control de la atención facilitará otros procesos

	cognoscitivos relevantes como la **percepción**, la **anticipación**, la **toma de decisiones** y **el tiempo de reacción**.
Control de la activación	Es necesario controlar aquellas emociones que pueden interferir en la correcta ejecución deportiva ante determinadas situaciones adversas, ya que el descontrol de las mismas puede provocar un nivel alto de estrés que **perjudique la adaptación** a las situaciones de juego.
Capacidad de afrontamiento	En el fútbol sala se dan una serie de momentos críticos ante los cuales el deportista debe responder con **estrategias adecuadas** de forma eficaz.
Motivación	Los aspectos motivacionales determinan la dirección, persistencia e intensidad de la conducta deportiva, y en el caso del fútbol repercutirán en el esfuerzo y la carrera.
Control de pensamientos	Los pensamientos afectan a las emociones y a las conductas, por tanto, es importante para el deportista **detectar y cambiar pensamientos irracionales, negativos y rumiaciones** que interfieren en la ejecución, y afectan negativamente a otras variables de rendimiento como la atención, la motivación, la autoconfianza o la ansiedad competitiva.
Autoconfianza	En el fútbol sala nos va a interesar tanto la **autoconfianza de cada uno** de los deportistas como la confianza **colectiva** de todo el equipo, ya que ambas van a tener relación con el rendimiento y con el esfuerzo realizado.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Los contenidos de la escuela de formación están orientados según la edad del niño, debido a que es importante que se determine una progresividad del deporte teniendo en cuenta en cada una de estas algunas relevancias que hará que el niño se desempeñe y desarrolle de la mejor manera posible.

NIVEL 1:

Contenidos Físicos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos	Contenidos Psicológicos	Contenidos Teóricos
Habilidades Motoras	Coordinación viso-manual y viso-predica	Juego 2 vs 2	Respeto hacia sus compañeros y entrenador	Historia del deporte
Juegos Pre-deportivos	Equilibrio	Defensivo y Ofensivo en general	Tolerancia hacia sus compañeros y entrenador	Reglas del deporte
Velocidad	Lateralidad	Estructura del juego	solidaridad	Normas de juego
Fuerza	Memoria Motriz	Manejo del balón hacia la dirección correcta	Motivación por el deporte	Conceptualización del deporte de forma didáctica
Salto	Estructura Espacio-Tiempo	Partes del cuerpo con las que puede hacer contacto con el balón	Integración con el grupo	Acato de normas y reglas del entrenamiento
Flexibilidad	Posiciones Básicas	Pateo al arco desde diferentes distancias	Participación en el entrenamiento	Desplazamientos por el terreno de juego
Juegos Recreativos	Motricidad gruesa	Tratar de dominar siempre el balón	Auto corrección	Jugadas sorpresa
Capacidad Aeróbica	Desplazamientos en diferentes direcciones	Lanzar el balón para que el niñ@ lo alcance	Autoconfianza	Importancia de los valores dentro y fuera del entrenamiento

NIVEL 2:

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

Contenidos Físicos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos	Contenidos Psicológicos	Contenidos Teóricos
Juegos Pre-deportivos	Esquema corporal	Principios de sistemas de juego (generales-defensivos-ofensivos)	Toma de decisiones bajo presión	Principios de formaciones del equipo en el terreno de juego
Velocidad	Ubicación tiempo-espacio	Futbol reducido	Control de pensamientos y emociones	Lograr dejar en fuera de juego al contrincante
Preparación física	Conoce los distintos golpes pie-balón	Funciones dentro del juego según la posición	Atención y concentración total	Movimientos por el terreno de juego según la poción con balón y sin el
Capacidad Aeróbica	Fundamentos técnicos del futbol (control, pase, dribling, remate, recepción)	Fintas, control del balón en movimiento y remate	Autoconfianza	Recuperación luego de un esfuerzo exigente
Fuerza	Realiza las posiciones corporales adecuadas	Tiro libre en diferentes distancias con jugada previa	Motivación	Importancia y manejo de la hidratación
Resistencia	Profundizar aprendizaje en los gestos técnicos	Evasión de marca	Superación personal	Importancia de la alimentación para un mejor rendimiento
Coordinación	Desarrolla las técnicas practicadas en el juego	Jugadas de laboratorio	Valores	Importancia de descansar para un mejor rendimiento
Lateralidad	Técnica para recuperar el balón	Movimientos en el terreno de juego sin balón	Ser líder y trabajo en equipo	Importancia del estiramiento luego de un entrenamiento
Tren inferior y superior	Técnica del golpe al balón con la cabeza	Evitar el fuera de juego	Hábitos de vida saludable	Conceptualización

NIVEL 3:

Contenidos Físicos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos	Contenidos Psicológicos	Contenidos Teóricos
Capacidad Aerobica-Anaerobica	Perfeccionamiento de la técnica (control, pase, dribling, remate)	Principios tácticos de evolución (movilidad-control, penetración, improvisación)	Control de pensamientos y emociones	Teoría fundamentos técnicos
Preparación física	Equilibrio en velocidad	Sistema de juego, táctica ofensiva y defensiva	Ser líder y trabajo en equipo	formaciones del equipo en el terreno de juego, según el adversario
Cargas en los entrenamientos	Lateralidad coordinación	Evasión de marca en tiros de esquina	Hábitos de vida saludable	Movimientos por el terreno de juego según la poción con balón y sin el
Trabajos de Resistencia con intervalos de descanso	Perfeccionamiento de la motricidad en el tren inferior	Táctica del futbol reducido	Respeto por el adversario	Autocorrección después de un juego
Manejo de la Respiración	Ubicación temporo-espacial	Fintas, control del balón en movimiento y remate	Motivación valores	Conceptualización

TEMAS Y CONTENIDOS

TABLA No. 1

	Iniciación	Fundamentación	Perfeccionamiento
Técnico	Al niño se le enseña cómo debe desplazarse en el terreno de juego coordinando los movimientos de una forma armoniosa	Al niño se le enseñara toda la acción a través de gestos técnicos con y sin balón, buscando una eficaz comunicación con los jugadores.	Al niño se le enseñaran los gestos técnicos destinados a la óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego buscando una

	Se le enseñara a manipular el material como es el balón para que tenga una adaptación con el elemento de trabajo Que explore diferentes formas de golpear el balón de futbol con las superficies del pie		comunicación técnica con sus compañeros.
Táctico	El deportista realizara ajustes corporales del deporte, de forma intencionada para que adquiera una perspectiva del juego.	El futbol es un deporte en conjunto por lo que al niño se le debe enseñar las reglas, haciendo énfasis en fundamentos ofensivo y defensivo.	El deportista desarrolla las capacidades de desplazamiento, pases, remates y conducción siendo estos fundamentos básicos en el futbol
Físico	Se efectuarían actividades en forma jugada adaptándolas al futbol para que el deportista involucre sus capacidades de forma general.	Se realizan trabajos enfocados a la **flexibilidad**: estos se realizarán al inicio de las clases y al finalizar de las mismas. **Velocidad**: se realizarán trabajos de reacción, de desplazamiento para una adaptación a la hora del juego **Resistencia**: se realizarán trabajos de resistencia individual, grupal, con material y sin el mismo.	Teniendo en cuenta que el desarrollo de las capacidades del deportista, se realizan trabajos específicos que permitan un mejor desempeño en los entrenamientos y el campo de juego
Psicológico	Motivar al deportista durante en los entrenamientos realizando trabajos grupales e individuales.	Fortalecer el espíritu deportivo sobre llevando situaciones que se encuentre en desventaja. tolerar el error como método de aprendizaje para que el deportista aprenda de este	Trabajar para el mejoramiento de las relaciones interpersonales y de grupo. Fortalecer el espíritu de competencia en el deportista.

		mismo y no afecte su rendimiento deportivo motivar al deportista en los entrenamientos para su participación de estos mismos	Reforzar el espíritu deportivo para que le ayude a sobrellevar situaciones en las cuales se encuentre en desventaja.

TABLA No. 2

COMPONENTE O COMPETENCIA	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
MOTRIZ	Realiza movimientos a través de actividades lúdica con el fin de mejorar su capacidad física	Desarrollar destrezas motrices que le permitan mejorar su interacción con el entorno y un mejor desenvolvimiento.	Realiza desplazamientos con seguridad en diversas actividades predeportivos con el fin de mejorar sus habilidades motrices
TEMPORO - ESPACIALES	Ubica su cuerpo en el espacio sin invadir el de los compañeros por medio Saltos, trote Fortaleciendo la coordinación viso-manual con objetos ajenos a su cuerpo	Realiza desplazamientos armónicos y económicos el en menor tiempo posible, ubicándose de manera óptima en el espacio.	Se mescla con el entorno de manera precisa y acorde a la práctica realizada, utilizándola como un medio de desplazamiento en tiempo y espacio
TÉCNICO - DEPORTIVAS	Realiza ajustes corporales, golpes, lanzamientos a través de actividades lúdicas y deportivas	Realiza flexiones y extensiones apropiados para garantizar movimientos fluidos y efectivos.	Ejecuta de manera óptima lanzamientos, atrapadas, saltos, pases y manipulación de objetos externos.
LÚDICO - RECREATIVAS	Aplica juegos tradicionales y deportivos para dar un uso diferente al tiempo libre, mejorando la autoestima y la parte emocional	Utiliza los deportes o actividades predeportivas de conjunto como un medio lúdico para generar espacios y ambientes armónicos dentro de la clase	Es consciente de la seguridad de cada juego realizado en su acción de movimiento
AXIOLÓGICAS Y/O	Genera espacios donde fortalece las emociones, autoestima	Por medio del juego y actividades predeportivas, el	Trabaja en grupo logrando un cuidado y

SOCIOAFECTIVAS	y la convivencia con los demás por medio del movimiento	deportista comprende el trabajo en equipo y la formación de valores	una confianza de las actividades propuestas

TOPICOS Y DESEMPEÑOS

TABLA No. 3

GRUPOS	TÓPICO GENERATIVO	DESEMPEÑOS
INICIACIÓN	**FUTBOL** • Juegos de persecución • Juegos de reacción • Lanz. pelota • Pruebas básicas • pases y saques • Predeportivos • Desplazamientos con balón	Efectúa desplazamientos en distintas velocidades por diferentes espacios, mejorando la velocidad de reacción y de desplazamiento mejorando sus tiempos por medio de pruebas.
FUNDAMENTACIÓN	• juegos de velocidad • 100 metros • Relevos • Lanzamiento de pelota • Juegos simplificados • Trabajo de resistencia • Circuitos con balón • Juego 11 vs 11	Utiliza el futbol como medio de fortalecer y comprender el trabajo cooperativo e inteligencia en tácticas deportivas colectivas e individual.
	• Pases • Remates • Saques • Trabajo físico • Trabajo táctico • Conducción de balón con obstáculos • Juego 11 vs 11	Articula coherentemente en un contexto natural, los sistemas de orientación y comunicación con acciones motrices básicas, liderazgo y óptimo trabajo colectivo

8. METODOLOGIA

METODOLOGIA.

Se le hará un manejo metodológico, teniendo en cuenta los siguientes estilos de enseñanza planteados por Muska Mousston, Para ellos se implementarán diferentes juegos y formas jugadas los cuales cumplirán y se adaptarán a los contenidos que se deben impartir, de acuerdo a nivel y a la edad estandarizada para esta disciplina deportiva, este tipo de metodología que se implementara se basa en tres pilares fundamentales, los cuales representan un proceso asertivo a la hora de crear un ambiente de enseñanza y aprendizaje

MANDO DIRECTO.

Este estilo tiene como finalidad establecer reglas, órdenes y dirección por parte del docente encargado, donde es el docente en general el que determina la clase desde el inicio hasta el fin, y se encarga de formar y suministrar todos y cada uno de los contenidos necesarios para que el niño actué y se desenvuelva de la manera más óptima posible, ya que en el deporte el contenido es por lo general el mismo y simplemente se adapta según la teoría del docente, para el deporte en formación y con cada una de las categorías en necesario conocer que la repetición es el factor fundamental, tanto es aspectos físicos, técnicos y sobre todo en los tácticos, ya que son estos los que nos mostraran las diferentes estrategias que se pueden utilizar para llegar a conseguir los logros requeridos, también la repetición nos permite mejorar la técnica y así efectuar un desempeño optimo, eficiente y eficaz y sobre todo nos permita así mismo generar un menor gasto de energía para aprovechar todo el potencial del individuo, en competición y en entrenamiento.

ASIGNACION DE TAREAS.

Nos basamos en la toma de decisiones y en la opinión del individuo, este estilo proporciona una libertad para la progresión del niño, creamos un ambiente de interacción entre el niño y el docente, se fortalecen de acuerdo a sus puntos de vista, además que son capaces de formar juntos y para el grupo un contexto atractivo, se valora la toma de decisiones y el niño es consecuente con la decisión que tome, se somete a sus propias acciones, de tal manera que en el deporte formativo es necesario, y que este sea capaz de desenvolverse en contextos competitivos, cuando tenga la oportunidad de demostrar lo aprendido, para así lograr sus objetivos tanto individuales como grupales, además de esto la evaluación se toma de manera objetiva en la medida que se debe hacer como se asigna y se califica de manera correcta e incorrecta.

AMBIENTE RECIPROCO

Para este estilo se requiere de la participación de varios individuos, es un estilo que fortalece la comunicación, los lazos sociales, la integración, la sana convivencia, donde se respeta la opinión de todos y sobre todo se valora el esfuerzo de cada uno de los integrantes, se aprende mediante el feed back o retroalimentación, el cual se compone de experiencias y momentos, por ejecución y observación, en la práctica deportiva siempre es importante reconocer y rescatar tanto las cosas buenas como las malas, fortalecer en el grupo el lado axiológico, ser determinantes y radicales en la toma de decisiones para así mismo inferir no solo en lo deportivo sino también en lo social del individuo por medio del deporte como coautor de sana convivencia.

METAS

Para esta parte y como resultado final, considero que es importante tener la importancia del objetivo claro y preciso al que se quiere llegar, que en este nuevo proceso que se inicia, cada uno de los integrantes tanto profesores y niños tengan la misma visión, que a su vez contemplen el significado del proceso del desafío y de la meta, que estas sean dependientes del esfuerzo de cada uno y de la continuidad de un proceso profesional, condicional, adaptable y sostenible para el cumplimiento del objetivo planteado, siendo esta la que a su vez suministre no solo logros deportivos, si no también logros sociales, y que además nutran al niño para el momento de su presente y para el momento de su futuro en una sociedad totalmente cambiante.

METAS A CORTO Y LARGO PLAZO

- Crear una base sólida que contemple a todos y cada uno de los niños que se necesitan para iniciar en un proceso de formación deportiva enfocado en la disciplina del futbol.
- Suministrar todo el conocimiento requerido para que las clases sean las más cómodas y así mismo estén al servicio del niño.
- Preparar al niño para el medio competitivo y que a su vez lo contemple como una herramienta de aprendizaje y de situación real dentro de la formación.
- Realizar un trabajo mancomunado con los padres de familia, donde estos tengan un acercamiento a sus hijos desde el deporte, como alternativa al factor motivacional y apoyo que sin duda fortalece las relaciones personales del niño.
- Crear en el niño un espíritu competitivo condicionado por valores, aptitudes, responsabilidades y sacrificios, que a su vez garanticen un deportista socialmente aceptado por sus logros y de igual manera con su núcleo social, familiar, deportivo y comunitario.
- Si quiera tener un protagonismo sobre saliente en las distintas competiciones, además de ser destacados por su estilo, compromiso y buen juego.

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

1. Test de entrada habilidades motrices de base
2. Observación directa e individual
3. Competencias

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR

Realización de pruebas específicas para cada fase de los entrenamientos según las observaciones realizadas en cada sesión de entrenamiento y al finalizar cada ciclo

FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

OBJETIVO GENERAL

- Fomentar en la niñez del Municipio de Guasca el desarrollo de habilidades motoras básicas de movimiento, esquema corporal y aprovechamiento del tiempo libre por medio del futbol y actividades relacionadas a esta práctica deportiva

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Contribuir a la construcción y formación integral de la niñez del departamento por medio del deporte

- Organizar un plan de acción para la consolidación de los fundamentos propios del deporte especifico el cual de forma lúdica y recreativa en la niñez del área rural del municipio de Guasca.

UNIDADES TEMATICAS

1. Reforzamiento motor
2. Fundamentación técnica
3. Preparación física
4. Preparación teórica
5. Preparación psicológica
6. Competencias

METODOLOGIA

Consolidación de los fundamentos básicos del deporte específico (futbol) por medio de la creación de nociones propias del juego involucradas en las diferentes sesiones de entrenamiento, además de la estimulación y preparación física necesaria para afrontar los nuevos desafíos en los encuentros deportivos a realizarse en diferentes momentos en el desarrollo deportivo de cada jugador.

- Conducción o dribling
- Regate
- Fintas
- Saques
- Remates
- Tiro al arco

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

1. *Prevención y readaptación de lesiones:*

Es uno de los trabajos más importantes y de los que se pueden realizar en el gimnasio. **La mejora de la propiocepción, estabilización de core y el fortalecimiento de los músculos** implicados y de las estructuras articulares principales, es clave en el futbolista.

2. *Compensación muscular:*

Sobre todo enfocado en el miembro superior para encontrar el **equilibrio corporal y el desarrollo armónico** de las estructuras musculares. Se realizará también para evitar posibles lesiones en hombros, codos o cadera (en caídas, choques, saltos…).

3. *Aumento de fuerza y potencia:*

Son de las capacidades más determinantes en el fútbol. Al generar **fuerza** a una mayor velocidad obtendremos más **éxito** en las acciones realizadas en el campo. Por este motivo, le damos una gran importancia a estas cualidades y cada jugador realizará un entrenamiento específico para potenciar estos aspectos.

4. *Coordinación y agilidad:*

La coordinación y agilidad es un **aspecto crucial de la aptitud** para cualquier nivel en el fútbol. Se podrían determinar en el futbol, como la capacidad de cambiar nuestra dirección, posición o responder a los diferentes estímulos que se puede encontrar un jugador en el menor tiempo posible. La mejora del **equilibrio, la coordinación y los tiempos de reacción** son fundamentales en esta parte del entrenamiento.

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 del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y 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 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.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y 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 enfrentar el 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 mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que 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 personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

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

Test de Bosco. Está compuesto por una batería de saltos verticales, cuyo objetivo es valorar las características morfohistológicas (tipos de fibra muscular), funcionales (alturas y potencias mecánicas de salto) y neuromusculares (aprovechamiento de la energía elástica, reflejo miotático y resistencia a la fatiga) de la musculatura extensora de los miembros inferiores a partir de las alturas obtenidas en los distintos tipos de saltos verticales

Test de Navetta. Para valorar la resistencia aeróbica y rendimiento cardíaco.

TEST ESPECIFICOS DE ACUERDO A LA EDAD Y HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y 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

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

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

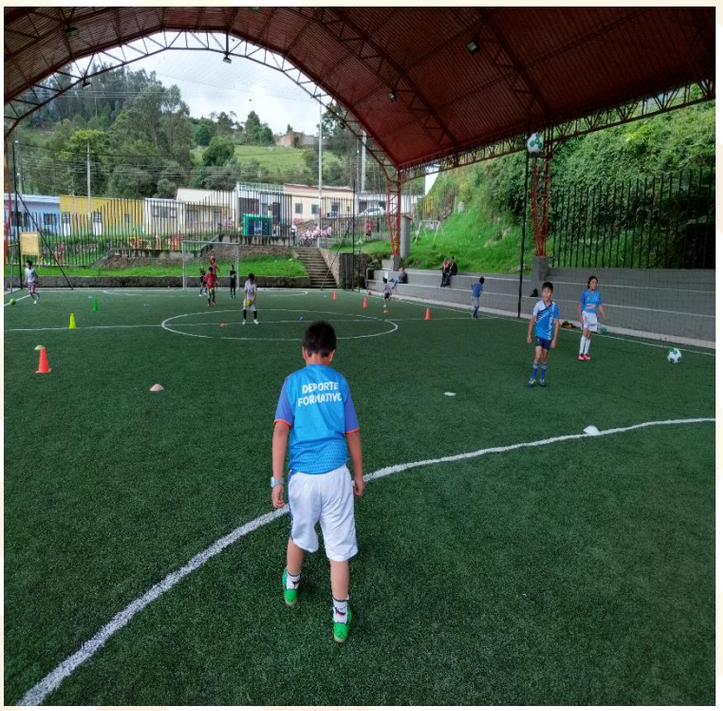
DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL
MUNICIPIO: PASCA
NOMBRE DEL FORMADOR: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MIERCOLES	VIERNES	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3:00 PM	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 2	INICIACION 3	
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO SINTETICO	CAMPO SINTETICO	CAMPO SINTETICO	
3:00PM A 5:00PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 1	FUNDAMENTACION 1	FUNDAMENTACION 1	
	SEDE DE TRABAO	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	
5:00PM A 7:00PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 2	FUNDAMENTACION 2	FUNDAMENTACION 2	
	SEDE DE TRABAO	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	

NOMBRE MONITOR MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS

ANEXO 4.
Fotografías de sesiones de clase con los deportistas









INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 5

Formato de grupo poblacional para la escuela de formación deportiva de futbol

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

#DeporteQueProgresa

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	1	3		1										4
7 AÑOS	2		2												2
8 AÑOS	6		6												6
9 AÑOS		1	1												1
10 AÑOS															0
11 AÑOS		1				1									1
12 AÑOS	8		7	1											8
13 AÑOS	3		3												3
14 AÑOS	3	2	2	1	2										5
15 AÑOS	6		5	1											6
16 AÑOS	3		2	1											3
17 AÑOS	3	3	3		3										6
TOTALES	37	8													45

ANEXO 6

Pantallazos del buen uso de la imagen de Indeportes Cundinamarca en redes sociales y estados.





#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	02.08.2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	REALIZAR EL FUNDAMENTO TECNICO DE CONDUCCION POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS QUE INVOLUCRAN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO Y DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	CONDUCCION POR MEDIO DE CONOS HACIENDO SLALOM CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, CAMBIANDO LA FORMA DE LOS CONOS PARA REALIZAR MAS EJERCICIOS.	SE COLOCAR CONOS Y PLATILLOS PO TODO EL CAMPO CON EL FIN DE QUE EL DEPORTISTAS ESQUIVE TODOS LOS OBSTACULOS UTILIZANDO DIFERNTES VARIANTES DE SOBRE PASARLOS
20 MIN.		CONDUCCION - PASE Y MOVILIDAD	EJERCICIO 2	CONDUCCION DE BALON Y PASE	UBICADO CADA UNO EN UN PLATILLO SE REALIZARAN PASES CON SU COMPAÑERO, LUEGO REALIZANDO VARIANTES COMBINANDO CON CONDUCCION Y DIFERENTES DESPLAZAMI 
24 MIN.		PASE	EJERCICIO 3	REALIZAR PASES HACIA LA PARED, CONTROLANDO EL BALON DE MANERA ADECUADA.	EL DEPORTISTA EJECUTA EL EJERCICIO DE MANERA ESTATICA Y A SU VEZ REALIZANDO VARIANTES COMO EN MOVIMIENTOS LATERALES, CON UN COMPAÑERO Y ENTRE OTROS.
21 MIN.		REMATE - CONDUCCION	EJERCICIO 4	TRANSPORTAR EL BALON POR EL CAMPO, REALIZANDO ZIGZAG, SALTOS, Y CHUTES.	SE REALIZA UN CIRCUITO EN EL CUAL DEBERA PASAR EN CONDUCCION PARA AL FINAL REALIZAR UN REMATE A PORTERIA
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	04.08.2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	CONTRIBUIR A TRAVES DE EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS A LA BUENA TECNICA DEL PASE Y EL CONTROL			SESION	52

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	CIRCUITO	EJERCICIO 1	FISICO - TECNICO	SE COLOCAN VARIAS ESTACIONES PARA PASAR EN CONDUCCION Y FINALIZAR INTENTANTO TUMBAR UN CONO CON UN REMATE
20 MIN.		CONTROL	EJERCICIO 2	CONTROL Y PASE POR PAREJAS UBICADOS CADA UNO EN UN PLATILLO CONTROL Y PASE CON DESPLAZAMIENTOS LATERALES	REALIZAR TRABAJOS POR PAREJAS DONDE SE TRABAJE DE FORMA CONSCIENTE EL CONTROL Y EL PASE REALIZANDO DIFERENTES VARIANTES 
25 MIN.		PASES	EJERCICIO 3	POR PAREJAS SE REALIZARA PASES Y CONTROL EN DIFERENTES FORMAS DE ORGANIZACIÓN DE LOS CONOS O PLATILLOS	REALIZAR EL FUNDAMENTO TECNICO DEL PASE DE LA MANERA OPTIMA QUE PERMITA UNA EVOLUCION EN EL JUEGO
20 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	JUEGO DEPORTIVO	JUEGO CON CORRECCIONES DE POSICIONES Y TECNICOS
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	09.08.2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EXPLICAR A LOS DEPORTISTAS SOBRE LA MANERA ADECUADA DE EJECUTAR EL FUNDAMENTO TÉCNICO DE LA CONDUCCION			SESION	53

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	CONDUCCION CON VISION PERIFERICA	TRABAJO DE CONDUCCION POR PAREJAS MOSTRANDO LOS NUMEROS E IR DICIENDOLOS CONDUCIR EL BALON DE UN LUGAR A OTRO EL DIFERENTES DIRECCIONES ALTERNADO CON SU COMPAÑERO
20 MIN.		AGILIDAD	EJERCICIO 2	CONDUCCION CON VARIANTES DE DISTANCIAS Y DIRECCIONES	CONDUCIR EL BALON Y AL MOMENTO DE ESCUCHAR EL SILBATO CAMBIAR DE RITMO 
25 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 3	INCULCAR EN EL DEPORTISTA LA FORMA ADECUADA DE CONDUCIR EL BALON CERCA A SU PIE	AL SONIDO DEL SILBATO LOS DEPORTISTAS DEBERAN, CONDUCIR EL BALÓN, Y AL VOLVER A ESCUCHAR EL SONIDO DEBERAN REALIZAR EQUILIBRIO EN UN SOLO PIE.
20 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 4	CIRCUTO CON FINALIZACION REMATE	CONDUCCION DEL ELEMENTOS POR DIFERENTES ESTACIONES PARA FINALIZAR CON UN REMATE A PORTERIA
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	11.08.2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	REALIZAR PREPARACION MOTORA Y TECNICA DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL PASE Y LA CONDUCCION POR MEDIO DE ACTIVIDADES EN GRUPO E INDIVIDUALES.			SESION	54

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	PASE Y PARED CON EL COMPAÑERO PASE AL ESPACIO	PASE CON EL COMPAÑERO Y FINALIZACION CON REMATE
20 MIN.		AGILIDAD	EJERCICIO 2	CONTROL Y PASE (VARIANTES CON DESPLAZAMIENTO)	REALIZAR DIFERENTES MOVIMIENTOS SIN BALON Y CON BALON 
25 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 3	PASE DE PRIMERA INTENCION (VARIANTES)	CIRCUITO DE PASES CON TODO EL GRUPO PARA FINALIZAR CON REMATE
20 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	APLICACIÓN TECNICA	APLICAR LO TRABAJADO DURANTE LA SESION EN EL JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTA	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	14.08.2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR EL GESTO TECNICO DEL DRIBLING POR MEDIO DE PAUSAS Y CAMBIOS DE DIRECCION			SESION	55

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	PERMITIR QUE LOS DEPORTISTAS EXPLOREN DE FORMA PROGRESIVA	POR PAREJAS REALIZAR PASES CON LA MANO A UNA DISTACIA DE DOS METROS, EN SITUACION ESTATICA, POSTERIOR A ELLO REALIZAREMOS LOS PASES CON MOVILIDAD
20 MIN.		DRIBLING	EJERCICIO 2	FAMILIARIZARSE CON EL ELEMENTO	LANZAR EL BALÓN AL AIRE Y APLAUDIR - ATRAPARLO TRANSPORTAR EL BALON DE UN LUGAR A OTRO DE FORMA COMO CANGURITO, EN OCHO, POR ENCIMA DE UN PLATILLOS
25 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 3	TENER EL MAYOR CONTROL POSIBLE DEL ELEMENTO EN LAS DIFERENTES VARIANTES.	TRANPORTAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, SIN DEJARLO CAER. EL BALÓN IRÁ EN LA PARTE DEL CUELLO Y ESPALDA (VARIANTES)
20 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	JUEGO	APLICAR LO TRABAJADO DURANTE LA SESION EN EL JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	16.08.2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	REALIZAR UN INTERCAMBIO DEPORTIVO CON UN CLUB DE LA REGION			SESION	56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
90 MIN.	FASE CENTRAL	INTERCAMBIO	EJERCICIO 1	APLICAR LO TRABAJADO DURANTE LAS SESIONES ANTERIORES	REALIZAR UN INTERCAMBIO DEPORTIVO CON UN EQUIPO DE LA REGION CON EL FIN DE VIVENCIAR LA COMPETENCIA
MIN.					
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	18.08.2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PERMITIR QUE EL DEPORTISTA EXPLORE LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO POR MEDIO DE JUEGOS.			SESION	57

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	Conducir el balon de linea final a linea final	TRABAJO DE CONDUCCION POR PAREJAS MOSTRANDO LOS NUMEROS E IR DICIENDOLOS CONDUCIR EL BALON DE UN LUGAR A OTRO EL DIFERENTES DIRECCIONES ALTERNADO CON SU COMPAÑERO
20 MIN.		AGILIDAD	EJERCICIO 2	juego de cogidas y congelados llevando el balon en conducción.	CONDUCIR EL BALON Y AL MOMENTO DE ESCUCHAR EL SILBATO CAMBIAR DE RITMO 
25 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 3	Realizar conduccion de un circuito tecnico ubicado en el campo Lanzar el balon al aire, dejarlo rebotar una vez y controlar para conducir.	AL SONIDO DEL SILBATO LOS DEPORTISTAS DEBERAN, CONDUCIR EL BALÓN, Y AL VOLVER A ESCUCHAR EL SONIDO DEBERAN REALIZAR EQUILIBRIO EN UN SOLO PIE.
20 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	JUEGOS SIMPLIFICADOS	1 V1, 2 VS 2 Y 3 VS 3
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	21.08.2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EJECUTAR EL GESTO TECNICO DE CONDUCCION POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS QUE INVOLUCRAN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	58

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	HABILIDADES	EJERCICIO 1	CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES CON EL ELEMENTO	CUATRO ESTACIONES CON DIFERENTES EJERCICIOS COMO SON SALTOS BIPODALES, SLALOM, DESPLAZAMIENTO LATERAL Y SKIPING
20 MIN.		AGILIDAD	EJERCICIO 2	LA ZOGA QUEMA	CADA DEPORTISTA DEBERA PASAR POR UNA ZOGA EVITANDO SER TOCADO, Y POSTERIOR A ELLO REALIZAR UN REMATE.
25 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 3	CONDUCCION POR MEDIO DE CONOS HACIENDO SLALOM CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, CAMBIANDO LA FORMA DE LOS CONOS PARA REALIZAR MAS EJERCICIOS.	AL SONIDO DEL SILBATO LOS DEPORTISTAS DEBERAN, CONDUCIR EL BALÓN, Y AL VOLVER A ESCUCHAR EL SONIDO DEBERAN REALIZAR EQUILIBRIO EN UN SOLO PIE.
20 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 4	APLICACIÓN DE JUEGO	JUEGO SIMPLIFICADO CON VARIAS PORTERIAS
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	23.08.2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	REALIZAR TRABAJOS DE COORDINACION, UBICACIÓN EN EL ESPACIO, LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE CONDUCCION Y REMATE.			SESION	59

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL — Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL — COORDINACION	EJERCICIO 1	UBICACIÓN TEMPORO - ESPACIAL	COORDINACION: LOS PLATILLOS UBICADOS EN HILERA PASARAN LOS NIÑOS DE LAS SIGUIENTES MANERAS: SKIPIN, SLALOM, DESPLZAMIENTOS LATERALES, SALTOS BIPODALES LATERALES
20 MIN.	FASE CENTRAL — PASE	EJERCICIO 2	PASES EN DIFERENTES DIRECCIONES Y DISTANCIAS	POR PAREJAS UBICADOS DE FRENTE DEBERAN PASAR EL BALON E IR A TOCAR LA LINEA LATERAL, IR HASTA DIFERENTES PLATILLOS REALIZANDO DESPLAZAMIENTOS REALES DE SITUASON DE JUEGO. VARIANTES CON TRES PLATILLOS, DOS PLATILLOS Y UNO.
25 MIN.	FASE CENTRAL — REMATE	EJERCICIO 3	REMATE SIMULANDO SITUACIONES REALES DE JUEGO	REMATE: POR PAREJAS REALIZAR EL PASE AL COMPAÑERO, LUEGO PASAR POR UNA SERIE DE OBSTACULOS Y RECIBIR EL PASE DEL COMPAÑERO YA SEA RAS DEL SUELO, AIRE O MEDIA ALTURA REMATAR AL ARCO
20 MIN.	FASE CENTRAL — JUEGO	EJERCICIO 4	APLICACIÓN DE JUEGO	PREDEPORTIVOS CON ARCOS UBICADOS CON CONOS 3 VS 3
10 MIN.	FASE FINAL — Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
	FASE FINAL — Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	25.08.2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	REALIZAR UN INTERCAMBIO DEPORTIVO CON UN CLUB DE LA REGION			SESION	60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
90 MIN.	FASE CENTRAL	INTERCAMBIO	EJERCICIO 1	APLICAR LO TRABAJADO DURANTE LAS SESIONES ANTERIORES	REALIZAR UN INTERCAMBIO DEPORTIVO CON UN EQUIPO DE LA REGION CON EL FIN DE VIVENCIAR LA COMPETENCIA
MIN.					
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	28.08.2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Realizar una caminata con los deportistas			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	ELEVAR LA TEMPERATURA CORPORAL
25 MIN.	FASE CENTRAL	CAMINATA	EJERCICIO 1	SENSIBILIZAR A LOS DEPORTISTAS SOBRE EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE	REALIZAR LA CAMINATA POR UN SENDERO ECOLOGICO DEL MUNICIPIO
MIN.					
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	20.08.2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Realizar una caminata con los deportistas			SESION	62

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	ELEVAR LA TEMPERATURA CORPORAL
25 MIN.	FASE CENTRAL	CAMINATA	EJERCICIO 1	SENSIBILIZAR A LOS DEPORTISTAS SOBRE EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE	REALIZAR LA CAMINATA POR UN SENDERO ECOLOGICO DEL MUNICIPIO
MIN.					
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	02.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LA COORDINACION VISOPEDICA POR MEDIO DE ESTACIONES DE EJERCICIO			SESION	51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir du	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE QUE PERMITAN UN MEJOR DESEMPEÑO EN EL DEPORTE	EJERCICIOS DE COORDINACION EN ESCALERA PLIOMETRICA COORDINACION EN AROS Y PLATILLOS
20 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 2	VIVENCIAR LAS DIFERENTES DIRECCIONES PARA LA CONDUCCION	CONDUCCION DE BALON CUANDO DIGA UNO PARAN Y CUANDO DIGA DOS REALIZARAN UN TOQUE HACIA EL LADO ZIGZAG, CULEBRITA Y DESPLAZAMIENTOS EN W
2 MIN.		DRIBLING	EJERCICIO 3	SE VIVENCIA SITUACIONES REALES DE JUEGO EN CONJUNTO	EJERCICIOS 1 VS 1 - 2VS1 - 2 VS 2 - 3VS2 - 3VS3
MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGOS SIMPLIFICADOS	JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	04.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	REALIZAR UN INTERCAMBIO DEPORTIVO CON UN EQUIPO DE LA REGION			SESION	52

TIEMPO		FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir dur	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
90 MIN.	FASE CENTRAL	INTERCAMBIO	EJERCICIO 1	REALIZAR EL INTERCAMBIO DEPORTIVO	EVIDENCIAS FALENCIAS Y FORTALEZAS PARA ABORDAR EN ELOD ENTRENAMIENTOS
MIN.			EJERCICIO 2		
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	09.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR EL GESTO TECNICO DEL DRIBLING POR MEDIO DE PAUSAS Y CAMBIOS DE RITMO			SESION	53

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION	EJERCICIO 1	REALIZAR DIFERNTES MOVIMIENTOS QUE CONTRIBUYAN AL BUEN MOVIMIENTO EN EL FUTBOL	CARRERA CORTA DE 20 METROS AL SONIDO DEL SILBATO CON BALON Y SIN BALON SALTOS A PIE JUNTO Y COORDINATIVOS
20 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 2	EFECTUAR LA CONDUCCION A DIFERENTES RITMOS Y DISTANCIAS	EJERCICIOS CORTOS DE REACCION CONDUCCIÓN DE BALÓN EN SLALOM ENTRE CONOS 20 METROS, CONDUCCION DEL BALON EN TROTE HASTA LA MITAD DE LA CANCHA Y EN VELOCIDAD CUANDO PASE LA MITAD
2 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 3	DESARROLLAR DIFERNTES PATRONES DE MOVIMIENTO CON UN COMPAÑERO Y CON EL ELEMENTO	PRACTICAR RECORRIDOS CON BALON PLANTA PIE, BORDE INTERNO Y EXTERNO Y CON OBSTACULOS PASE A COMPAÑERO CON REMATE
20 MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGOS SIMPLIFICADOS	JUEGO DE APLICACIÓN ESPACIO REDUCIDO
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	11.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	REALIZAR PREPARACIÓN TECNICA Y FISICA EN LA DISCIPLINA DEL FUTBOL POR MEDIO DE CIRCUITOS Y EJERCICIOS REALES DE JUEGO.			SESION	54

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir dur	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION	EJERCICIO 1	REALIZAR LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS DE FORTALECIMIENTO	CIRCUITO DE TRABAJO MIXTO (TENICO-FISICO), ABDOMINALES, SENTADILLAS Y SALTOS
20 MIN.		REMATE	EJERCICIO 2	PERMITIR REALIZAR REMATE A PORTERIA EVIDENCIANDO LAS SITUACIONES REALES	REMATE CON PIVOT EN DIFENTES POSICIONES FUNDAMENTACION TECNICA: PASE, BRIBLING , CONDUCCION, PASES EN PARED CON COMPAÑEROS
2 MIN.		REMATE	EJERCICIO 3	EN DIFERNTES DISTANCIAS UBICAR EL BALON PARA REMATAR AL ARCO	SE UBICA CON EL ELEMENTO EL DEPORTISTAS PARA REMATAR A PORTERIA Y ASI VIVENCIAS DIFERENTES DISTANCIAS
MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGOS SIMPLIFICADOS	REY DEL PENAL
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	14.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	REALIZAR TRABAJOS DE COORDINACION, EXPLICACION DE UBICACIÓN EN EL CAMPO Y FUNDAMENTOS TECNICOS DE CONDUCCION Y REMATE.			SESION	55

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	MOVILIDAD Y COORDINACION	POR PAREJAS UBICADOS DE FRENTE DEBERAN PASAR EL BALON E IR A TOCAR LA LINEA LATERAL, IR HASTA DIFERENTES PLATILLOS REALIZANDO
20 MIN.		COORDINACION	EJERCICIO 2	REALIZAR UN CIRCUITO POR ESTACIONES QUE PERMITA REALIZAR VARIOS MOVIMIENTOS	COORDINACION: LOS PLATILLOS UBICADOS EN HILERA EN DIFERENTES ESTACIONES PASARAN LOS NIÑOS DE LAS SIGUIENTES MANERAS: SKIPIN, SLALOM, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SALTOS BIPODALES LATERALES, DESPLAZAMENTOS HACIA ATRÁS Y DEBERAN ROTAR SEGÚN
2 MIN.		REMATE	EJERCICIO 3	REMATE A LA PORTERIA CON MOVIMIENTOS PREVIOS A LA FINALIZACION	POR PAREJAS REALIZAR EL PASE AL COMPAÑERO, LUEGO PASAR POR UNA SERIE DE OBSTACULOS Y RECIBIR EL PASE DEL COMPAÑERO A RAS DEL SUELO Y REMATAR AL ARCO.
20 MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGOS SIMPLIFICADOS	JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	16.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LA CONDUCCION Y EL PASE EN EL FUTBOL POR MEDIO DE EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS			SESION	56

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir dur	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	JUEGO LA LLEVA EN CADENA COORDINACION PLATILLOS TORITO	LOS JUEGO SE REALIZAN PRIMERO SIN ELEMENTO Y LUEGO CON EL BALON
20 MIN.	FASE CENTRAL	PASE - DRIBLING CONDUCCION	EJERCICIO 2	DRIBLING COMBINADO CON CONDUCCION Y PASE PARA SIMULAR SITUACIONES REALES DE JUEGO	JUEGO 3 VS 2 SIN ARCO SOLO SE COLOCARA UN CONO QUE DEBE DE SER TOCADO DESPUES DE QUE TODOS LOS TRES HAYAN TOCADO EL BALON POR GRUPOS SE REALIZA CIRCUITO DE DIFERENTES MOVIMIENTOS COMO ZIGZAG, CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.
2 MIN.	FASE CENTRAL	CIRCUITO LIBRE	EJERCICIO 3	EN CONDUCCION POR TODO EL CAMPO CON DIFERNETES OBSTACULOS	POR GRUPOS SE REALIZARA ZIGZAG Y CONDUCCION EN DIFERENTES FORMAS DE ORGANIZACIÓN DE LOS CONOS O PLATILLOS
2 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGO DE APLICACIÓN	JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
	FASE FINAL	Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	18.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL PASE POR MEDIO DE EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS			SESION	57

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	SEMSIBILIZACION	LANZAR CON DOS MANOS Y CON UNA ALTERNADAMENTE, AL FRENTE, HACIA ARRIBA, A LA DERECHA Y A LA IZQUIERDA. LOS ALUMNOS DISPERSOS POR TODA EL ÁREA Y CADA UNO CON UNA PELOTA
20 MIN.		PASE	EJERCICIO 2	INTENTAR PASAR EL BALON A SU COMPAÑERO Y LOS DEMAS INTENTAR INTERSECTARLO	SE DELIMITA UN CUADRO, SEUBICAN 4 JUGADORES FUERA Y 2 DENTRO DE ÉSTE,LOS JUGADORES QUE ESTÁN FUERA SE REALIZANPASES ENTRE SÍ, MIENTRAS QUE LOS DE ADENTROTRATAN DE ROBAR EL BALÓN.
2 MIN.		PASE	EJERCICIO 3	REALIZAR EL PASE EN DIFERENTES DISTANCIAS	SE UBICAN DOS GRUPOS DE 3 JUGADORES QUE SE HACEN PASES ENTRE SÍ X 2 JUGADORES QUE HACEN MARCA. CUANDO LOS 3 HAN TOCADO EL BALÓN SE REALIZA UN PASE LARGO AL COMPAÑERO QUE ESTÁ SÓLO,
7 MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGOS SIMPLIFICADOS	JUEGO DEPORTIVO
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	21.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	REALIZAR FUNDAMENTACION TECNICA DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL DIRECCIONADA AL PASE.			SESION	58

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	PASES POR PAREJAS EN DIFERENTES SITUACIONES	POR PAREJAS UBICADOS DE FRENTE DEBERAN PASAR EL BALON E IR A TOCAR LA LINEA LATERAL, IR HASTA DIFERENTES PLATILLOS REALIZANDO DESPLAZAMIENTOS REALES DE SITUASON
20 MIN.		PASE	EJERCICIO 2	REALIZAR EL PASE CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	TRABAJO TECNICO DIRECCIONADO AL PASE EN TODAS SUS MANFESTACIONES Y POSIBILIDADES, PASE CON BORDE INTERNO, EXTERNO, PUNTA DE PIE Y ENTRE OTRAS SUPERFICIES DE CONTACTO.
2 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3	FISICO - TECNICO CON Y SIN EL ELEMENTO	COORDINACION: LOS PLATILLOS UBICADOS EN HILERA PASARAN LOS NIÑOS DE LAS SIGUIENTES MANERAS: SKIPIN, SLALOM, DESPLZAMIENTOS LATERALES, SALTOS BIPODALES LATERALES, DESPLAZAMENTOS HACIA ATRÁS EN ZIGZAG
MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGOS SIMPLIFICADOS	JUEGO DE 2 VS 2 - 3VS 3
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	23.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR EL GESTO TECNICO DE CONDUCCION POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS QUE INVOLUCRAN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	59

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir dur	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	JUEGO PREDEPORTIVO BALON MANO
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	CONDUCCION COMBINADO CON EL DRIBLING DE FORMA ADECUADA	CONDUCCION POR MEDIO DE CONOS HACIENDO SLALOM CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, CAMBIANDO LA FORMA DE LOS CONOS PARA REALIZAR
20 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 2	PASE Y CONDUCCION CON DIFERNTES VARIANTES QUE ESTIMULEN LA ATENCIOS DE LOS NIÑOS	CONDUCCION DE BALON Y PASE CON MI COMPAÑERO. CONDUCCION Y PASE CON EL PIE NO DOMINANTE
2 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 3	CONDUCCION MEZCLADO CON EL REY ORDENA	CADA JUGADOR VA CONDUCIENDO EL BALON CON LA PLANTA DEL PIE Y AL COMANDO DE VOZ SE REALIZARAN GRUPOS DEPENDIENDO EL NUMERO QUE DIGA EL ENTRANADOR
2 MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGOS SIMPLIFICADOS	JUEGO DE 1 VS 1 - 2 VS 2 - 3VS 3
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	25.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	REALIZAR UNA CAMINATA CON LOS DEPORTISTAS CON EL FIN DE CONSCIENTIZARLOS DEL CUIDADO DE LOS RECURSOS NATURALES			SESION	60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL
MIN.	FASE CENTRAL	CAMINATA	EJERCICIO 1	REALIZAR UNA CAMINATA	CAMINAR POR ALGUNOS SENDEROS ECOLOGICOS
MIN.			EJERCICIO 2		
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	28.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTLECER EL TREN INFERIOR POR MEDIO DE EJERCICIOS Y EXPLORACION CON EL BALON			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	REALIZAR DIFERNTES MOVIMIENTOS Y A RITMOS DISTINTOS	CARRERA CORTA DE 20 METROS AL SONIDO DEL SILBATO CON BALON Y SIN BALON Y EN DIFERENTES DIRECCIONES
20 MIN.		CONTROL	EJERCICIO 2	VIVENCIA DIFERENTES MOVIMIENTOS CON Y SIN EL ELEMENTO	SALTOS DIRIGIDOS PODALES Y BIPODALES DESPLAZANDOSE POR EL CAMPO SALTANDO UNA SERIE DE CONOS A DISTINTAS DISTANCIA CONTROLAR EL BALON CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO
2 MIN.		CONDUCCION - PASE	EJERCICIO 3	VIVENCIA DIFERENTES ASPECTOS TECNICOS CON SU COMPAÑERO	PRACTICAR RECORRIDOS CON BALON PLANTA PIE, BORDE INTERNO Y EXTERNO Y CON OBSTACULOS PASE A COMPAÑERO
20 MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGOS SIMPLIFICADOS	JUEGO EN PORTERIAS LOS NIÑOS DEBEN DE PASAR EL BALON EN CONDUCCION Y LUEGO EN VARIAS PORTERIAS
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	30.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR EL GESTO TECNICO DE CONDUCCION POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS QUE INVOLUCRAN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	62

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	JUEGO PREDEPORTIVO BALON MANO
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	CONDUCCION COMBINADO CON EL DRIBLING DE FORMA ADECUADA	CONDUCCION POR MEDIO DE CONOS HACIENDO SLALOM CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, CAMBIANDO LA FORMA DE LOS CONOS
20 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 2	PASE Y CONDUCCION CON DIFERNTES VARIANTES QUE ESTIMULEN LA ATENCIOS DE LOS NIÑOS	CONDUCCION DE BALON Y PASE CON MI COMPAÑERO. CONDUCCION Y PASE CON EL PIE NO DOMINANTE
2 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 3	21	CADA JUGADOR VA CONDUCIENDO EL BALON CON LA PLANTA DEL PIE Y AL COMANDO DE VOZ SE REALIZARAN GRUPOS DEPENDIENDO EL NUMERO QUE DIGA EL ENTRANADOR
20 MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGOS SIMPLIFICADOS	JUEGO DE 1 VS 1 - 2 VS 2 - 3VS 3
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	02.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	REALIZAR UNA CAMINATA CON LOS DEPORTISTAS			SESION	51

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
90 MIN.	FASE CENTRAL	CAMINATA	EJERCICIO 1	CONSCIENTIZAR A LOS DEPORTISTAS SOBRE EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE	REALIZAR UNA CAMINATA POR SENDERO DEL MUNICIPIO HACIENDO ENFASIS EN EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE.
MIN.			EJERCICIO 2		
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	04.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	REALIZAR TRANSICIONES DE ATAQUE A DEFENSA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE			SESION	52

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONTRA - ATAQUE	EJERCICIO 1	DESPLZARSE EN EL MENOR TIEMPO POSBLE UTILIZANDO LA CONCENTRACION	2 VS 1 RECUPERAR Y ATACAR, INTENTANDO CONVERTIR EN LA PORTERIA RIVAL. 1 vs 2 - 2VS2
20 MIN.		CONTROL	EJERCICIO 2	JUEGO DE POSESION CON MIS COMPAÑEROS Y RIVALES	JUEGO VENENO, RECUPERAR Y MANTENER EL BALON EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
25 MIN.		REMATE	EJERCICIO 3	DESARROLLAR MOVIMIENTOS TECNICOS Y COORDINATIVOS	CIRCUITO COORDINATIVO-ENFATIZANDO EN LA TECNICA DE LA CONDUCCION Y REMATE
20 MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGO	JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	09.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	INCULCAR LA INTELIGENCIA DE JUEGO AL DEPORTISTA A TRAVES DE EJERCICIOS GRUPALES.			SESION	53

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	INTELIGENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAR UN EJERCICIO FISICO QUE PERMITA EVIDENCIAR EL ESTADO DE LOS DEPORTISTAS	EJERCICIO DE ESCALERA, CON PAUSAS ACTIVAS INVOLUCRANDO POSICIONES EN EL CAMPO DE JUEGO
20 MIN.		PASE - MOVILIDAD	EJERCICIO 2	INCULCAR LA MOVILIDAD Y BUENA UBICACIÓN ENE L TERRENO DE JUEGO	JUEGO DE LAS PORTERIAS , SE UBICAN GRUPOS DE A 4 INTEGRANTES , EL OBJETIVO SERA PROTEGER Y ATACAR LAS PORTERIAS ASIGNADAS.
25 MIN.		COORDINACION	EJERCICIO 3	5 ESTACIONES CON EJERCICIOS FISICO - TECNICOS	CIRCUITO COORDINATIVO-VELOCIDAD DE REACCION.
20 MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGO	JUEGO APLICATIVO
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	11.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	REALIZAR UN INTERCAMBIO DEPORTIVO CON UN EQUIPO DE LA ZONA			SESION	54

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL — Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
90 MIN.	FASE CENTRAL — JUEGO	EJERCICIO 1	INTERCAMBIO DEPORTIVO	REALIZAR UN INTERCAMBIO DEPORTIVO CON OTRO EQUIPO PARA EVIDENCIAR FORTALEZAS Y DEBILIDADES
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 2		
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 4		
10 MIN.	FASE FINAL — Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
	FASE FINAL — Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	14.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	REALIZAR UN INTERCAMBIO DEPORTIVO CON UN EQUIPO DE LA ZONA			SESION	55

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL — Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
90 MIN.	FASE CENTRAL — JUEGO	EJERCICIO 1	INTERCAMBIO DEPORTIVO	REALIZAR UN INTERCAMBIO DEPORTIVO CON OTRO EQUIPO PARA EVIDENCIAR FORTALEZAS Y DEBILIDADES
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 2		
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 4		
10 MIN.	FASE FINAL — Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
	FASE FINAL — Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	16.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	REALIZAR EJERCICIOS DE COORDINACION DINAMICA GENERAL			SESION	56

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASE CONTROL	EJERCICIO 1	ESPACIO REDUCIDO	REALIZAR UN ESPACIO REDUCIDO POR GRUPOS DE 5
20 MIN.		PASE - MOVILIDAD	EJERCICIO 2	TRENZA	REALIZAR MOVILIDAD CON FINALIZACION A LA PORTERIA
25 MIN.		COORDINACION	EJERCICIO 3	CIRCUITO FISICO TECNICO	ORIENTADO AL PASE - COMBIANDO CON EL DRIBLING Y REMATE
20 MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGO	JUEGO APLICATIVO REY DEL PENAL
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	18.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	REALIZAR TRANSICIONES DE ATAQUE A DEFENSA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE			SESION	57

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	BALON MANO	FUTBOL PER JUGANDO CON LAS MANOS
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONTRA - ATAQUE	EJERCICIO 1	SIMULAR SITUACION REAL DE JUEGO	2 VS 1 2VS2 3 VS 3 1 VS 2 RECUPERAR Y ATACAR, INTENTANDO CONVERTIR EN LA PORTERIA RIVAL.
20 MIN.		PASE - MOVILIDAD	EJERCICIO 2	REALIZAR UNA MOVILIDAD CONSTANTE CON MIS COMPAÑEROS	JUEGO VENENO, RECUPERAR Y MANTENER EL BALON EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
25 MIN.		COORDINACION	EJERCICIO 3	REALIZAR UNA ADECUADA CONDCCION CON BUENA VISION PERIFERICA Y CONTACTO CON EL BALON	CIRCUITO COORDINATIVO-ENFATIZANDO EN LA TECNICA DE LA CONDUCCION
20 MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGO	JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	21.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	REALIZAR UNA SESION DE UBICACIÓN EN EL CAMPO Y FORMA DE DISTRIBUIR LOS ESPACIOS DE FORMA ADECUADA Y TACTICAMENTE DE LA MEJOR MANERA			SESION	58

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
90 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	EJERCICIO 1	JUEGO DE APLICAION	REALIZAR JUEGO CON LOS PARTICIPANTES CON EL FIN DE CORREGIR LOS MALOS MOVIMIENTOS TECNICOS Y TACTICOS
MIN.			EJERCICIO 2		
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	23.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIALIZAR LAS CONDICIONES TECNICAS DEL DEPORTISTA			SESION	59

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASE PROTECCION	EJERCICIO 1	PERMITIR MOVILIDAD EN UN ESPACIO REDUCIDO O CUADRADO	JUEGO DEL CUADRO DEL PASE, SE UBICA EN LA MITAD DEL CUADRO UN INTEGRANTE QUE DISTRIBUIRA EL BALON
20 MIN.		PASE - MOVILIDAD Y CONTROL	EJERCICIO 2	SE REALIZA COMPETENCIA PARA VIVENCIAR EL ROSE CON LOS RIVALES	COMPETENCIA POR TRIOS, LANZAMIENTOS DESDE DIFERENTES POSICIONES.,EVITAR QUE UNO DE LOS INTEGRANTES QUITE EL BALON. ESTIMULOS VISUALES, DESPLAZANDOSE CON EL BALON A TRAVES DE UN PLATILLO CON OBSTACULOS
25 MIN.		PASE	EJERCICIO 3	TENER MOVILIDAD DENTRO DEL ESPACIO CONTROLANDO ADECUADAMENTE EL BALON	JUEGO DEL BOBITO, RECUPERAR Y MANTENER EL BALON EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. CIRCUITO COORDINATIVO
20 MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGO	JUEGO DE APLICACIÓN
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	25.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	INCULCAR LA INTELIGENCIA DE JUEGO AL DEPORTISTA A TRAVES DE EJERCICIOS GRUPALES.			SESION	60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONTRA - ATAQUE	EJERCICIO 1	MULTIPLEX PORTERIAS DONDE QUIERA PODRA HACER EL GOL	1.JUEGO DE LAS PORTERIAS , SE UBICAN GRUPOS DE A 4 INTEGRANTES , EL OBJETIVO SERA PROTEGER Y ATACAR LAS PORTERIAS ASIGNADAS.
20 MIN.		PASE - MOVILIDAD	EJERCICIO 2	ESPACIO REDUCIDO CON BUENA MOVILIDAD	3. JUEGO DE PRESION, SE DIVIDIRA EL ESPACIO EN 3 ZONAS, EL EQUIPO DE LA ZONA CENTRO DEBERA RECUPERAR LA PELOTA.
25 MIN.		COORDINACION	EJERCICIO 3	ESTACIONES CON DIFERENTES EJERCICIOS COORDINATIVOS	3. CIRCUITO COORDINATIVO-VELOCIDAD DE REACCION. BLANCOS Y NEGROS EN CONDUCCION HASTA QUE LE QUITEN EL ELEMENTO
20 MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGO	JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	28.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	PERFECCIONAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE EJERCICIOS			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 1	MOVILIDAD E INTELENGIA	JUEGO CON TAREAS ESPECIFICAS , EN TRORNO A LA PRESION EN SALIDA DEL ADVERSARIO
20 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 2	REALIZAR LA CONDUCCION EN DIFERNETES DIRECCIONES Y ESTIMULOS	RELEVOS CON BALON, EN DISTANCIAS CORTAS POR GRUPOS DE 4 INTEGRANTES. COMPETENCIA POR PAREJAS, VELOCIDAD CON EL BALON CON DIFERENTES ESTIMULOS
25 MIN.		COORDINACION - ATENCION	EJERCICIO 3	TRANSPORTAR EL BALON DE UN LADO A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE	ESTIMULOS DE VELOCIDAD CON Y SIN EL ELEMENTO, ATARVES DE FORMAS JUGADAS
20 MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGO DE APLICACIÓN	JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

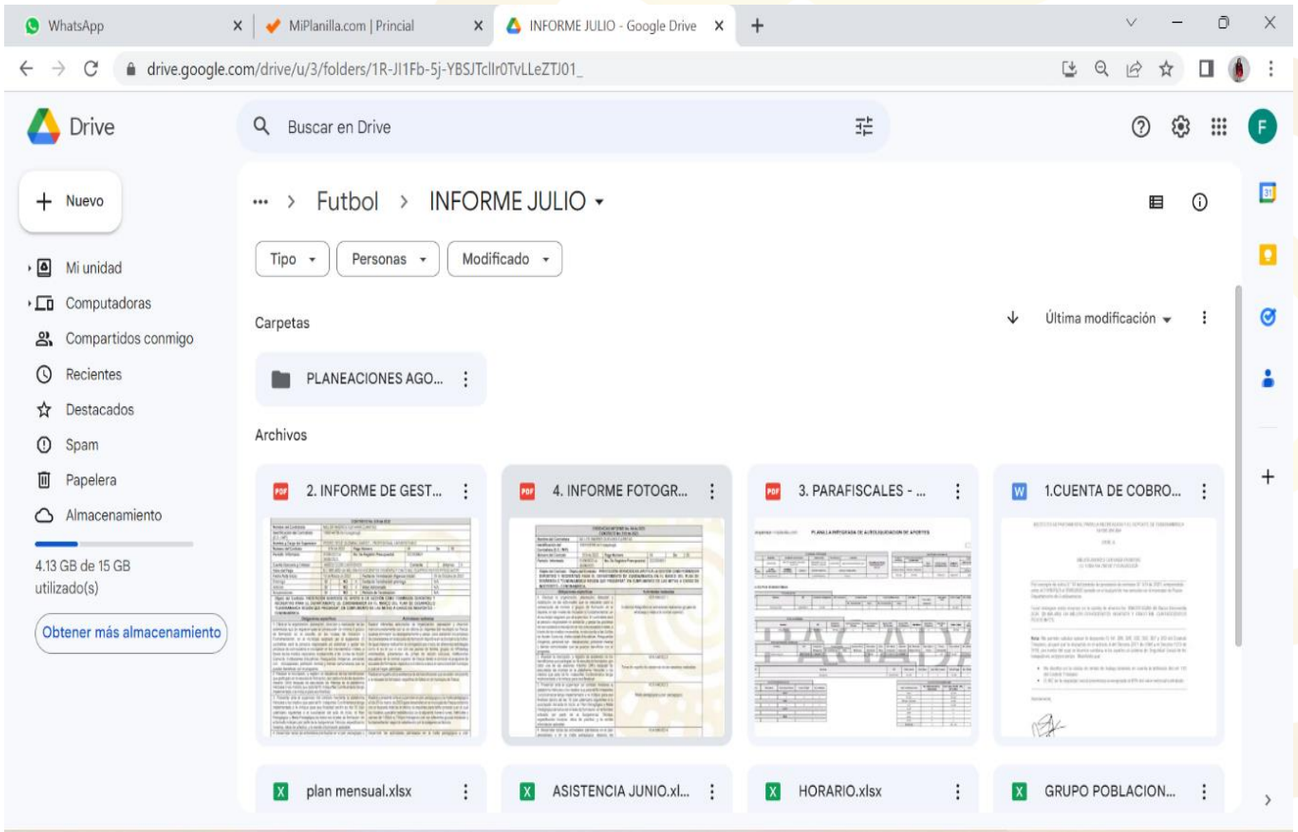
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MILLER GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO	PASCA	FECHA	30.08.2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	INCULCAR LA INTELIGENCIA DE JUEGO AL DEPORTISTA A TRAVES DE EJERCICIOS GRUPALES.			SESION	62

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion con el grupo	CHARLA	Se realiza una charla frente a lo que se quiere conseguir durante la sesion de clase que se va a inicair y los contenidos que se van a desarrollar	expliacion de los contenidos de manera verbal para luego ponerlos en practica durante la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Movilidad articular y juegos para elevar la temperatura corporal	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS	TALONEO, CABALLITO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, SKIPING, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONTRA - ATAQUE	EJERCICIO 1	MULTIPLEX PORTERIAS DONDE QUIERA PODRA HACER EL GOL	1.JUEGO DE LAS PORTERIAS , SE UBICAN GRUPOS DE A 4 INTEGRANTES , EL OBJETIVO SERA PROTEGER Y ATACAR LAS PORTERIAS ASIGNADAS.
20 MIN.		PASE - MOVILIDAD	EJERCICIO 2	ESPACIO REDUCIDO CON BUENA MOVILIDAD	3. JUEGO DE PRESION, SE DIVIDIRA EL ESPACIO EN 3 ZONAS, EL EQUIPO DE LA ZONA CENTRO DEBERA RECUPERAR LA PELOTA.
25 MIN.		COORDINACION	EJERCICIO 3	ESTACIONES CON DIFERENTES EJERCICIOS COORDINATIVOS	3. CIRCUITO COORDINATIVO-VELOCIDAD DE REACCION. BLANCOS Y NEGROS EN CONDUCCION HASTA QUE LE QUITEN EL ELEMENTO
20 MIN.		CONDUCCION - REMATE	EJERCICIO 4	JUEGO	JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CHARLA DE FINALIZACION CON EL GRUPO	se realiza retetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas trabajadas en la sesion
		Estiramiento tarea	RETO PROXIMA SESION	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 8

Pantallazo documentos cargados en el drive 2023



ANEXO 9

Formato de plan mensual para el mes de agosto

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

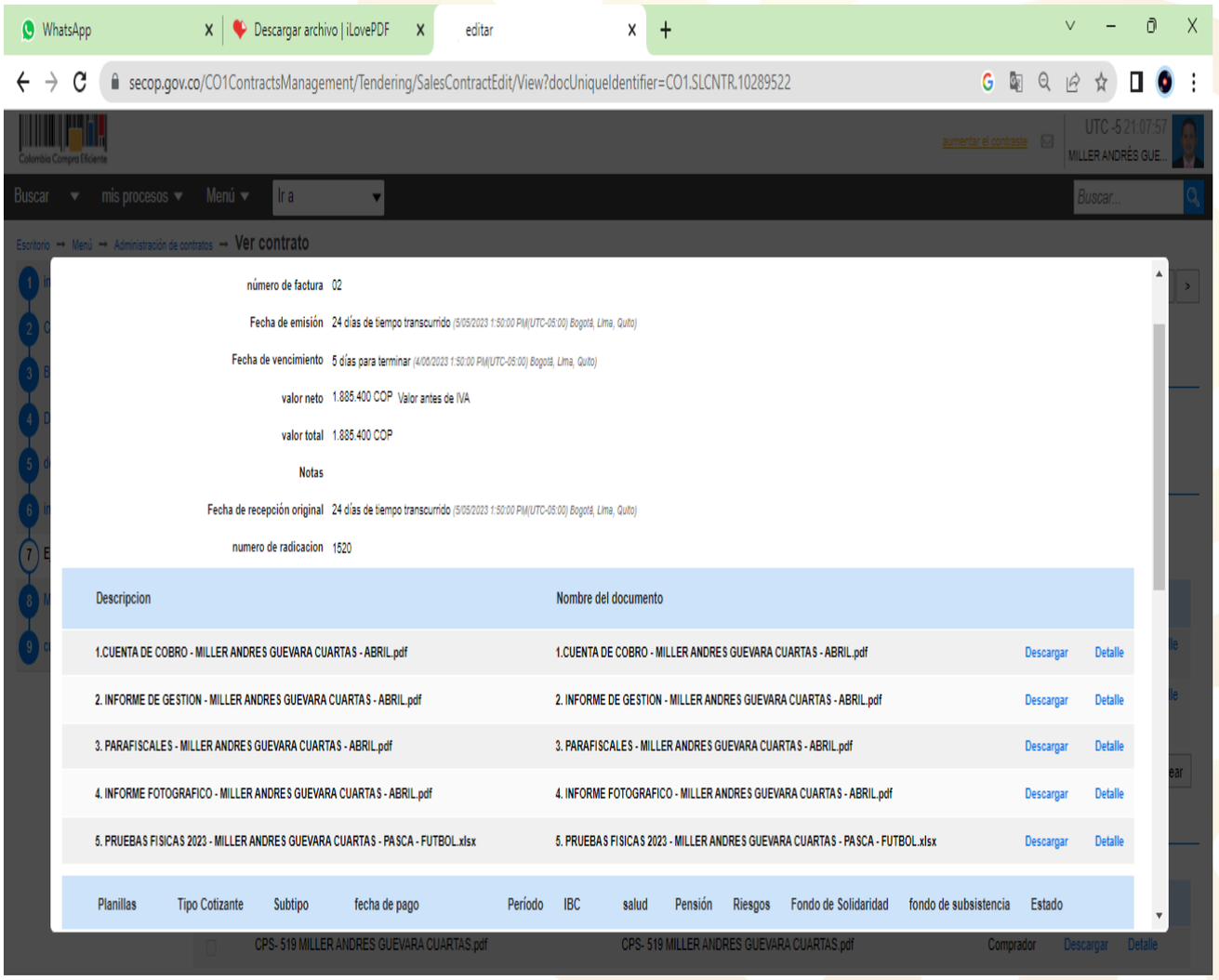
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: AGOSTO				**MUNICIPIO:**	**PASCA**		
LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL CAMPO SINTETICO				**HORARIO DE PRACTICA:**	**INICIACION 1: 1:00PM - 3:00PM FUNDAMENTACION 1: 3:00PM - 5:00PM FUNDAMENTACION 2: 5:00PM - 7:00PM**		
DESARROLLO MENSUAL AGOSTO				**NIVEL**			
				INICIACIÓN 1	**FUNDAMENTACIÒN 1 -2**		
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X	X	X	
			COMPAÑERISMO	X	X	X	
			JUSTICIA	X	X	X	
			COOPERACION		X	X	
			LEALTAD	X	X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	
			OBEDIENCIA	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA		X	X	
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	
			PERSEVERANCIA	X	X	X	
			AUTODOMINIO		X	X	
			RECOMPENSA	X	X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	
			RITMO	X	X	X	
			EQUILIBRIO		X	X	
			ORIENTACION	X		X	
			DIFERENCIACION	X	X	X	
			REACCIÓN	X			
			ADAPTACIÓN		X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X	
			VELOCIDAD	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA		X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL	X	X	X	
			CONDUCCION	X	X	X	
			PASE	X	X	X	
			DRIBLING	X	X	X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	UBICACIÓN EN EL CAMPO		X	X	
			INTELIGENCIA		X	X	
			RAPIDEZ MENTAL		X	X	
			SISTEMA DE JUEGO			X	
						X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	

FIRMA FORMADOR: MILLER GUEVARA CUARTAS

ANEXO 10
Pantallazo test cargados en el Secop II realizadas según el cronograma de Indeportes.



ANEXO 11

Certificacion municipio de Pasca correspondiente al mes de julio

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDIA MUNICIPAL DE PASCA
Nit 890.680.154-1
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y LA OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE PASCA

HACE CONSTAR:

Que **MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS,** identificado con Cédula de Ciudadanía No. 1.069.744.798 de Fusagasugá, presto los servicios de MONITOR DE FORMACION DE LA ESCUELA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 1 de julio al 31 de julio de 2023, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide el (1) del mes de agosto de 2023

IVAN DARIO CASTILLO MEDINA
SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL

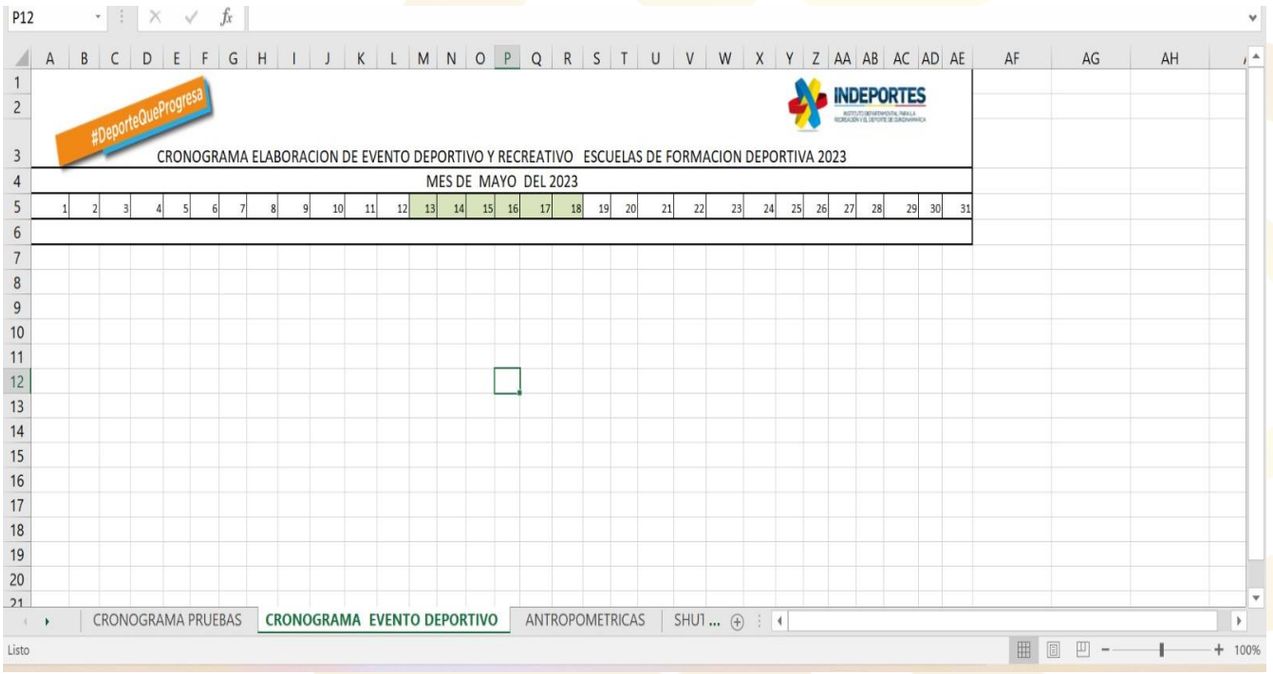
Aprobó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: 1 de agosto de 2023
Revisó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: 1 de agosto de 2023
Proyectó:	MILTON FABIAN LARA PENAGOS	Fecha: 1 de agosto de 2023
Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado para las normas y disposiciones legales y/o técnicas vigentes y por lo tanto bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para la firma del despacho de la señora Alcaldesa Municipal.		

Carrera 1 N° 2 – 06 Pasca Cundinamarca Código Postal 252208
www.pasca-cundinamarca.gov.co
secretariadedesarrollosocial@pasca-cundinamarca.gov.co
Teléfono: 7954833 ext.1005

Escaneado con CamScanner

ANEXO 12

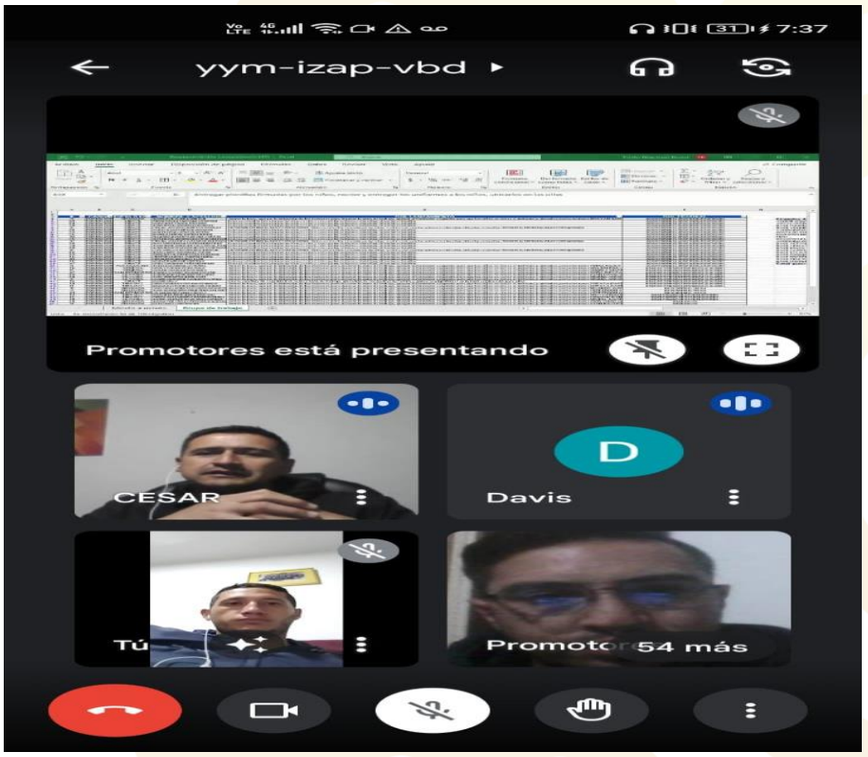
Proyecté los festivales deportivos para el mes de agosto según el cronograma de Indeportes y directrices de la gerencia.



ANEXO 13
Reunión 10/07/2023 reunión lanzamientos festivales y escuelas de formación deportiva.



14/07/2023
Reunión para funciones específicas en el evento de lanzamiento de festivales en el municipio de Sibate



15/07/2023
Apoyo evento en el municipio de Sibate lanzamiento de festivales





31/07/2023

Asistí a la entrega de informes en el municipio de Fusagasugá



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 14

Estuve atento al diligenciamiento del formato requerido por parte de Indeportes.

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

ENTIDAD PRODUCTORA:

UNIDAD ADMINISTRATIVA:

OFICINA PRODUCTORA :

OBJETO:

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

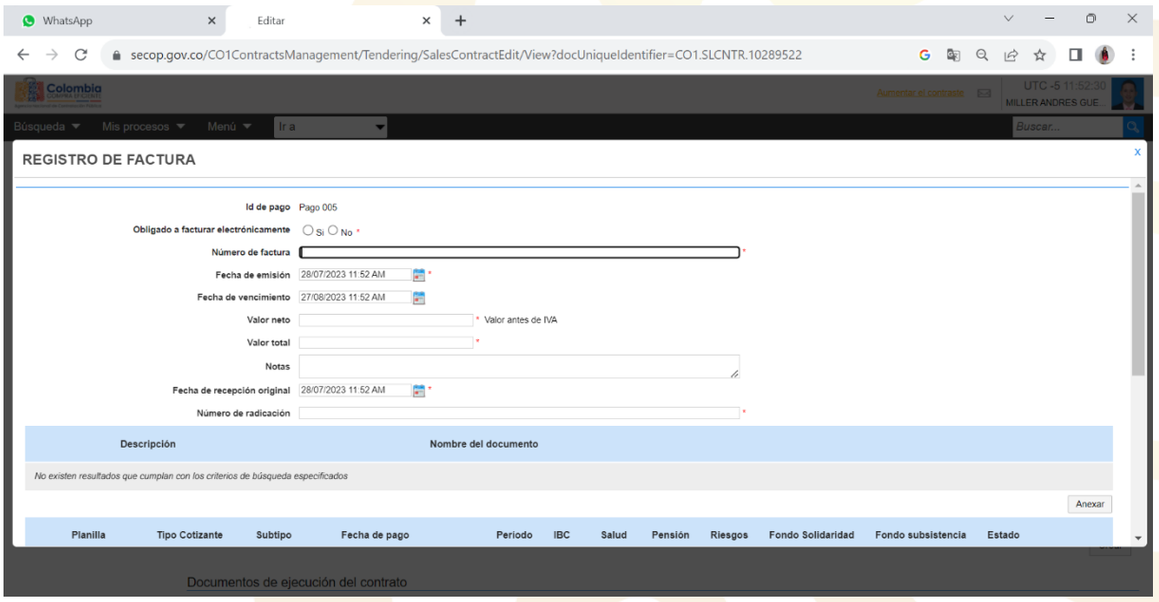
Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

ANEXO 15

Pantallazo del Secop II



ANEXO 16.

Realice la actualización del informe del mes de julio y entregue los formatos de inscripción a los deportistas de la escuela de formación.

