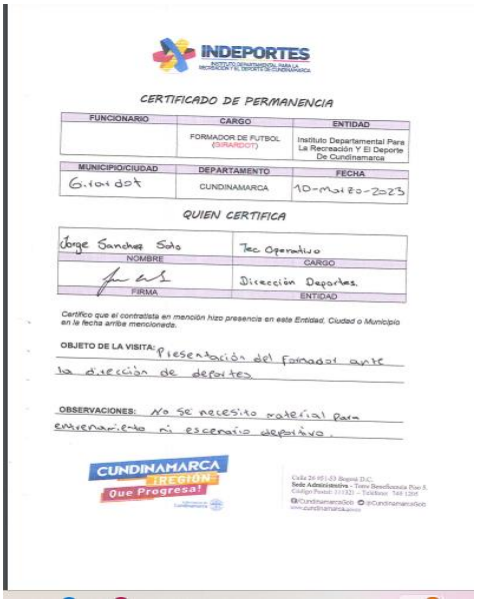
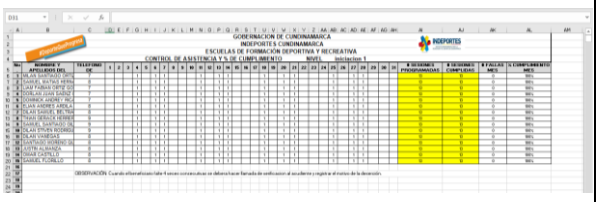
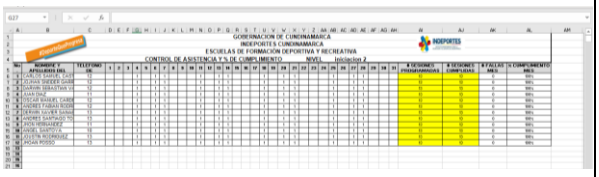
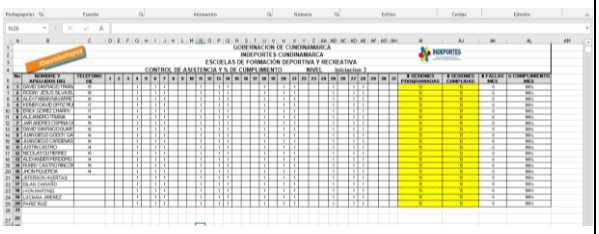
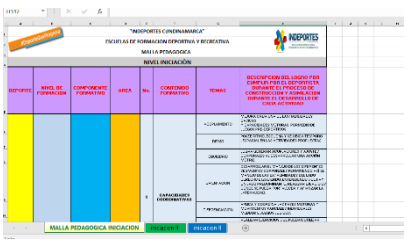
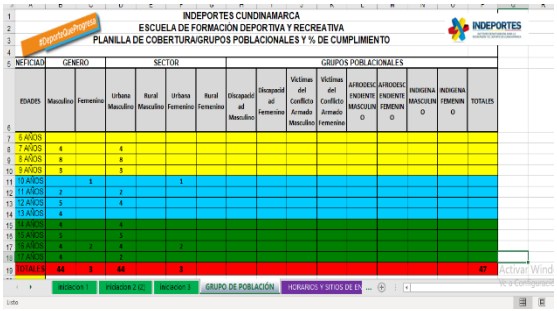
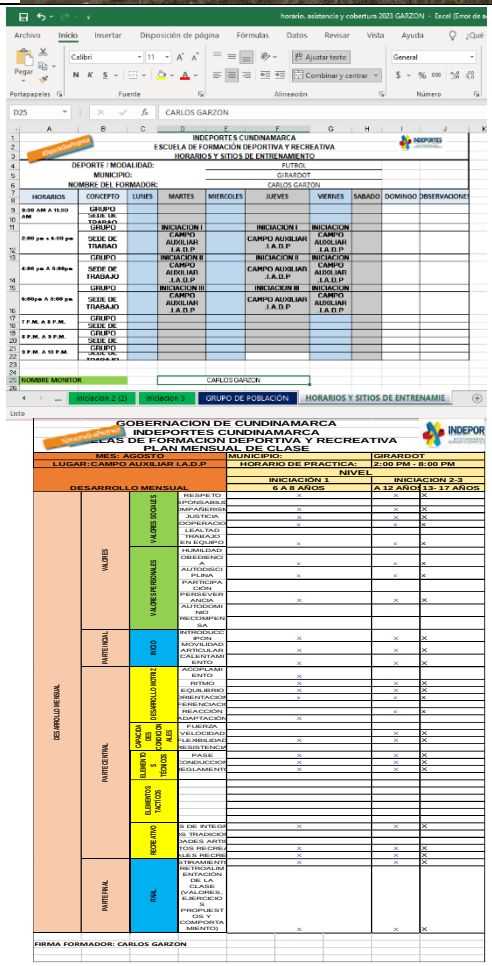
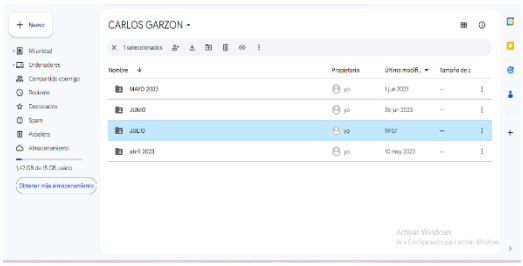
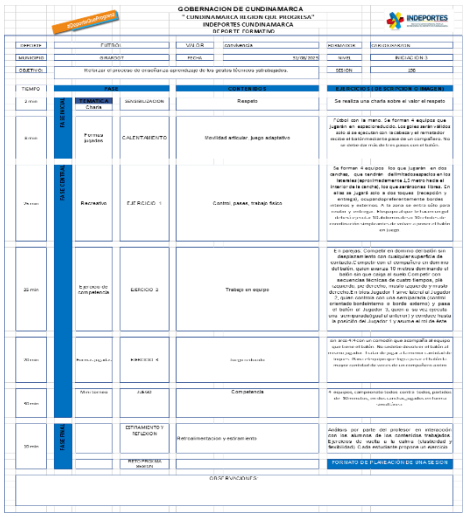
EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE JULIO - CTO # 305 -2023			
Nombre del contratista	CARLOS ALBERTO GARZON PRADA		
Número de identificación	CC11312367 DE GIRARDOT	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 de JULIO 2023 AL 30 JULIO 2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000587 DEL 09/ 03/ 2023
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
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	Presentación en el municipio de GIRARDOT  INDEPORTES CERTIFICADO DE PERMANENCIA FUNCIONARIO / CARGO: FORMADOR DE FUTBOL (GIRARDOT) / ENTIDAD: Instituto Departamental Para La Recreación Y El Deporte De Cundinamarca MUNICIPIO/CIUDAD: Girardot / DEPARTAMENTO: CUNDINAMARCA / FECHA: 10-Marzo-2023 QUIEN CERTIFICA Jorge Sanchez Soto — Tec Operativo NOMBRE — CARGO FIRMA — Dirección Deportes. ENTIDAD Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta Entidad, Ciudad o Municipio en la fecha arriba mencionada. OBJETO DE LA VISITA: Presentación del formador ante la dirección de deportes OBSERVACIONES: No se necesito material para entrenamiento ni escenario deportivo. CUNDINAMARCA GESTIONE Que Progresa!

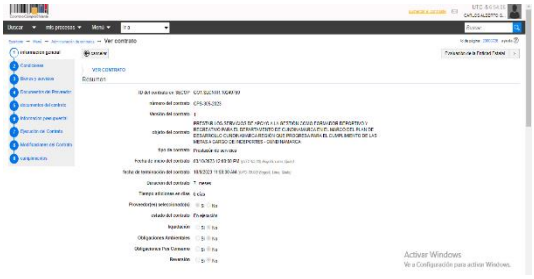
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	
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. .	Realice los avances en la realización del plan y malla pedagógica socializados por Indeportes Cundinamarca 

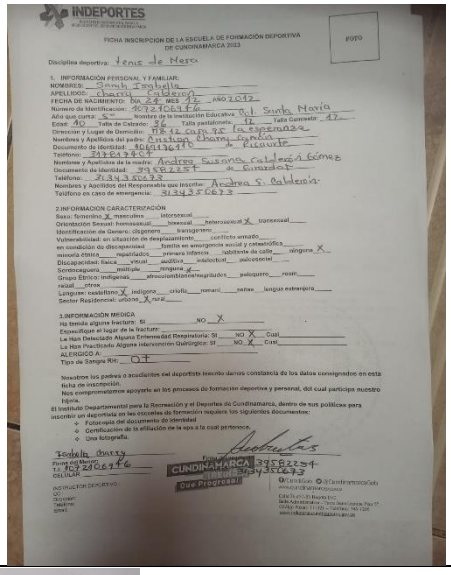
	
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Se encuentra en proceso la convocatoria de los niños, niñas y jóvenes para el mes de abril iniciar con las totalidades y cantidades en los 3 niveles de formación en FUTBOL , dejando como evidencia el plan mensual, dejo evidencia de algunas sesiones del mes de marzo
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.	

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.	
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.	

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.	
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.	
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.	

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.	 ALCALDÍA DE GIRARDOT ES DE TODOS NIT. 890680178-4 Código: ADR17 Versión: 1 Vigencia: 2023 Copia controlada **LA SECRETARIA DE DEPORTES Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT - CUNDINAMARCA** **HACE CONSTAR** Que el señor **CARLOS ALBERTO GARZÓN PRADA,** identificado con la cedula de ciudadanía **No. 11.312.367**, expedida en Girardot, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL, (INDEPORTES - CUNDINAMARCA),** durante el periodo comprendido del **1 al 31 de JULIO de 2023**, cumpliendo con su objeto contractual, según certificación allegada por el gestor Alto Magdalena **ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON.** Cordialmente ALCALDÍA DE GIRARDOT GIRARDOT ES DE TODOS GLORIA STEFANI MARTINEZ CAPERA Secretaria de Deportes y Recreación (E) Proyectó: Jorge Eduardo Sánchez Soto Cargo: Técnico Operativo Código 314 Grado 02. DIRECCION DE DEPORTE 08 AGO 2023 DIA MES AÑO
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.	Se proyecta de acuerdo a indicación de la coordinación del componente realizar el primer festival deportivo y escolar en el mes de abril del 2023
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Reunión presencial el 28 DE JULIO  31 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.	Los formatos están a disposición para ser usados en el momento que se requieran, en el momento que toque trasladar o hacer cualquier trámite documental en archivo del instituto
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (Socializar con supervisores).	

16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Sindy Emilia
APELLIDOS: Charry Calderon
FECHA DE NACIMIENTO: Día 24 MES 12 AÑO 2012
Número de Identificación: 1072066446
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa: I.E. Santa Maria
Edad: 10 Talla de Calzado: 36 Talla pantalón/falda: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Mz 42 casa 23 la esperanza
Nombres y Apellidos del padre: Cristian Charry Cancino
Documento de Identidad: 1016113610 de Picuruta
Teléfono: 3185679284
Nombres y Apellidos de la madre: Andrea Susana Calderon Gomez
Documento de Identidad: 39552254 de Girardot
Teléfono: 3134350673
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Andrea S. Calderon
Teléfono en caso de emergencia: 3134350673

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ___ intersexual ___
Orientación Sexual: homosexual ___ bisexual ___ heterosexual X transexual ___
Identificación de Genero: cisgenero ___ transgenero ___
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ___ conflicto armado ___
en condición de discapacidad ___ familia en emergencia social y catastrófica ___
minoría étnica ___ repatriados ___ primera infancia ___ habitante de calle ___ ninguna X
Discapacidad: física ___ visual ___ auditiva ___ intelectual ___ psicosocial ___
Sordoceguera ___ multiple ___ ninguna X
Grupo Etnico: indigenas ___ afrocolombiano/negritudes ___ palenquero ___ room ___
raizal ___ otros ___
Lengua: castellano X indigena ___ criollo ___ romani ___ señas ___ lengua extranjera ___
Sector Residencial: urbano X rural ___

3.INFORMACION MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A:
Tipo de Sangre Rh: O+

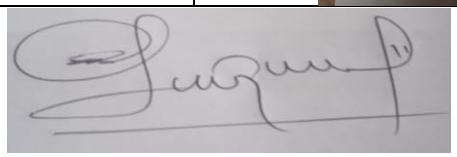
Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarle en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Padre: Isabella Charry
T.I. 1072066446
CELULAR

Firma: Andrea Susana Calderon Gomez
C.C. 39552254
CELULAR 3134350673

INSTRUCCION DEPORTIVO:
DT:
Observaciones:
Talentos:
Nivel:

CUNDINAMARCA
Que Progresa!



CARLOS ALBERTO GARZON PRADA

C.C11312367

DE GIRARDOT

CONTRATISTA

AENEXO EVIDENCIA DE LAS MISMAS

Presentación en el municipio de GIRARDOT

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

FUNCIONARIO	CARGO	ENTIDAD
	FORMADOR DE FUTBOL (GIRARDOT)	Instituto Departamental Para La Recreación Y El Deporte De Cundinamarca

MUNICIPIO/CIUDAD	DEPARTAMENTO	FECHA
Girardot	CUNDINAMARCA	10-Marzo-2023

QUIEN CERTIFICA

Jorge Sanchez Soto	Tec Operativo
NOMBRE	CARGO
[firma]	Dirección Deportes.
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta Entidad, Ciudad o Municipio en la fecha arriba mencionada.

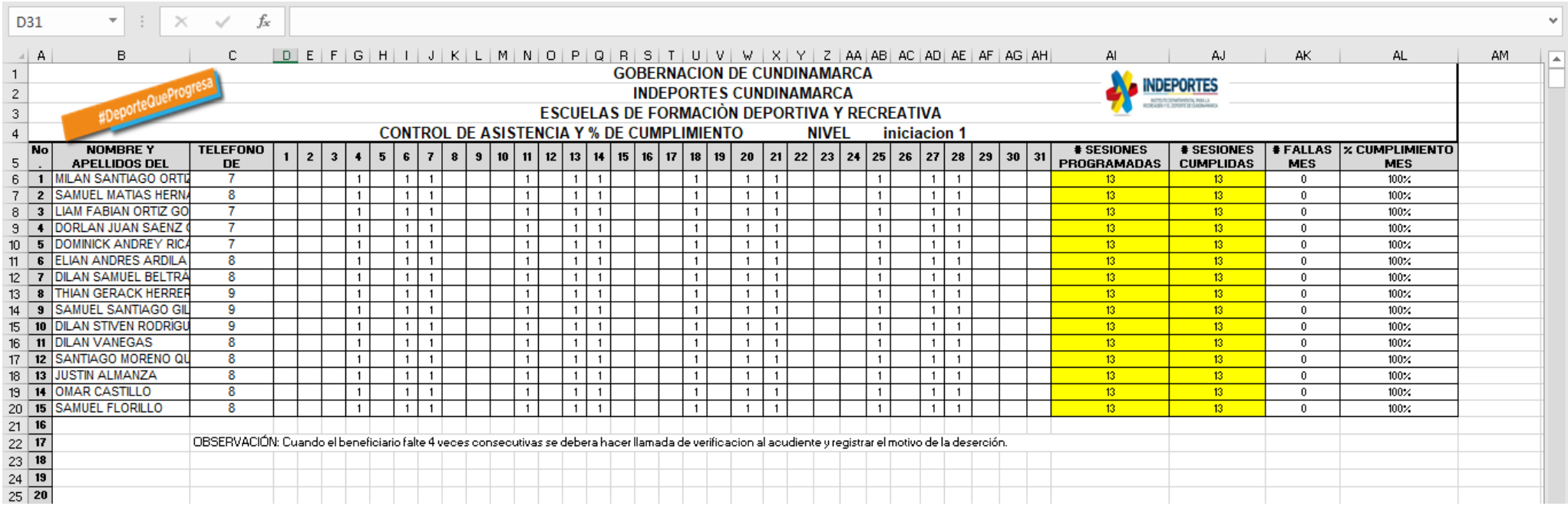
OBJETO DE LA VISITA: Presentación del formador ante la dirección de deportes

OBSERVACIONES: No se necesito material para entrenamiento ni escenario deportivo.

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 748 1205
@CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

2 AISTENCIA



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	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MILAN SANTIAGO ORTI	7				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
2	SAMUEL MATIAS HERNA	8				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
3	LIAM FABIAN ORTIZ GO	7				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
4	DORLAN JUAN SAENZ (	7				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
5	DOMINICK ANDREY RICA	7				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
6	ELIAN ANDRES ARDILA	8				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
7	DILAN SAMUEL BELTRA	8				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
8	THIAN GERACK HERRER	9				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
9	SAMUEL SANTIAGO GIL	9				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
10	DILAN STIVEN RODRIGU	9				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
11	DILAN VANEGAS	8				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
12	SANTIAGO MORENO QU	8				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
13	JUSTIN ALMANZA	8				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
14	OMAR CASTILLO	8				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
15	SAMUEL FLORILLO	8				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%

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

G27

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL iniciacion 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CARLOS SAMUEL CAST	12				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
2	JOJHAN SNEIDER GARR	12				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
3	DARWIN SEBASTIAN VA	12				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
4	JUAN DIAZ	11				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
5	OSCAR MANUEL CARDE	12				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
6	ANDRES FABIAN RODRI	12				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
7	DERWIN XAVIER SANAE	13				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
8	ANDRES SANTIAGO TO	13				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
9	JHON HERNANDEZ	11				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
10	ANGEL SANTOYA	10				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
11	JOUSTIN RODRIGUEZ	13				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
12	JHOAN POSSO	13				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
13																																					
14																																					
15																																					

N28

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

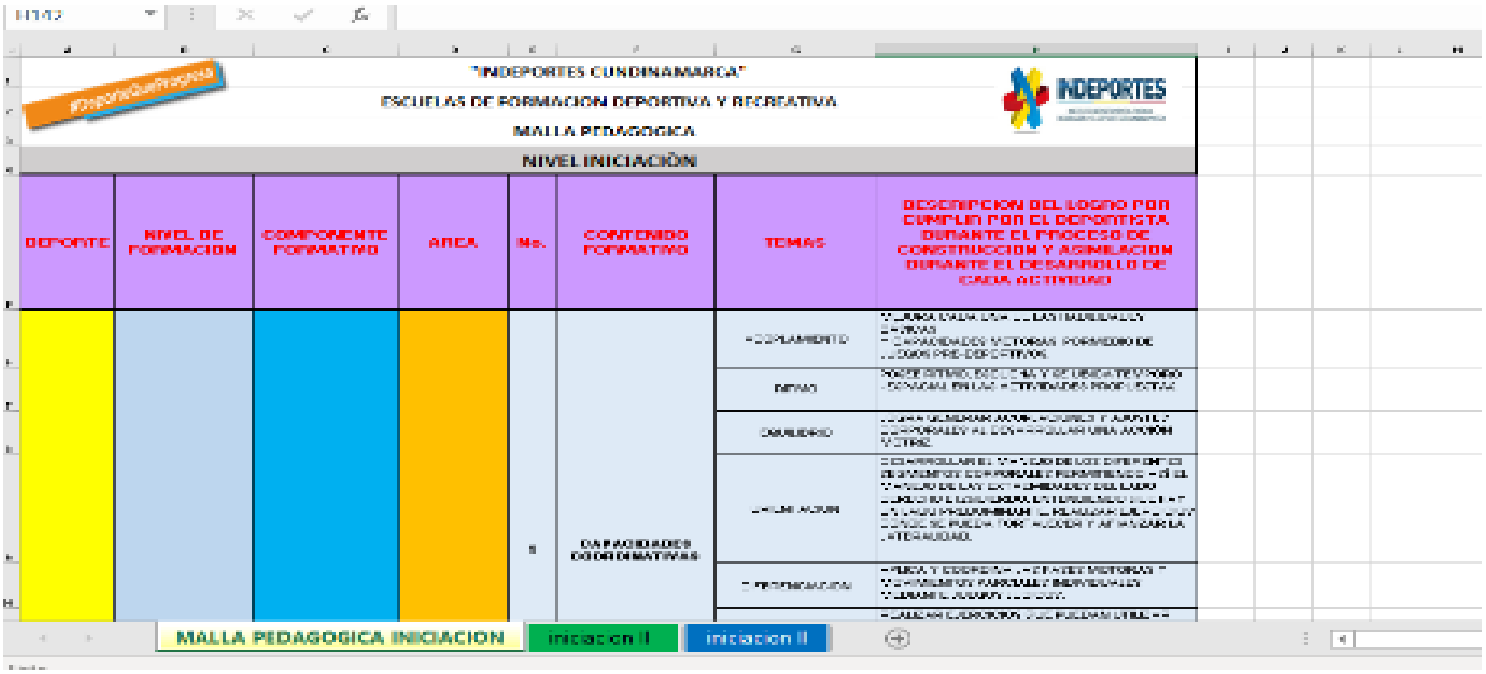
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL iniciacion 3

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DAVID SANTIAGO TRIAN	15				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
2	ROGNY JESUS SILVA BL	15				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
3	ALEX FABIAN NAVARRE	16				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
4	KEINER DAVID ORTIZ MU	17				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
5	ERICK GOMEZ CHARRY	17				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
6	ALEJANDRO TRIANA	14				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
7	JAIR ANDRES OSPINA G	15				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
8	DAVID SANTIAGO DUAR	16				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
9	JUAN DIEGO GODOY GA	16				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
10	JUAN DIEGO CARDENAS	16				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
11	JUSTIN CASTRO	14				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
12	NICOLAS GUTIERREZ	15				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
13	ALEXANDER PERDOMO	14				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
14	RUNNY CASTRO RINCON	15				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
15	JHON FIGUEROA	14				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
16	JEFERSON HUERTAS					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
17	DILAN CAMAÑO					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
18	JHON MARTINEZ					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
19	LUCIANA JIMENEZ					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
20	PARIZ RUIZ					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				13	13	0	100%
21																																					
22																																					

3 MALLA Y PLAN PEDAGOGICO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
				8	CAPACIDADES COORDINATIVAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | Iniciacion I | Iniciacion II



PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FÚTBOL
DEL MUNICIPIO DE RICAURTE CUNDINAMARCA

CARLOS GARZON PRADA
FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

4 ALGUNAS SESIONES DEL MES DE JULIO























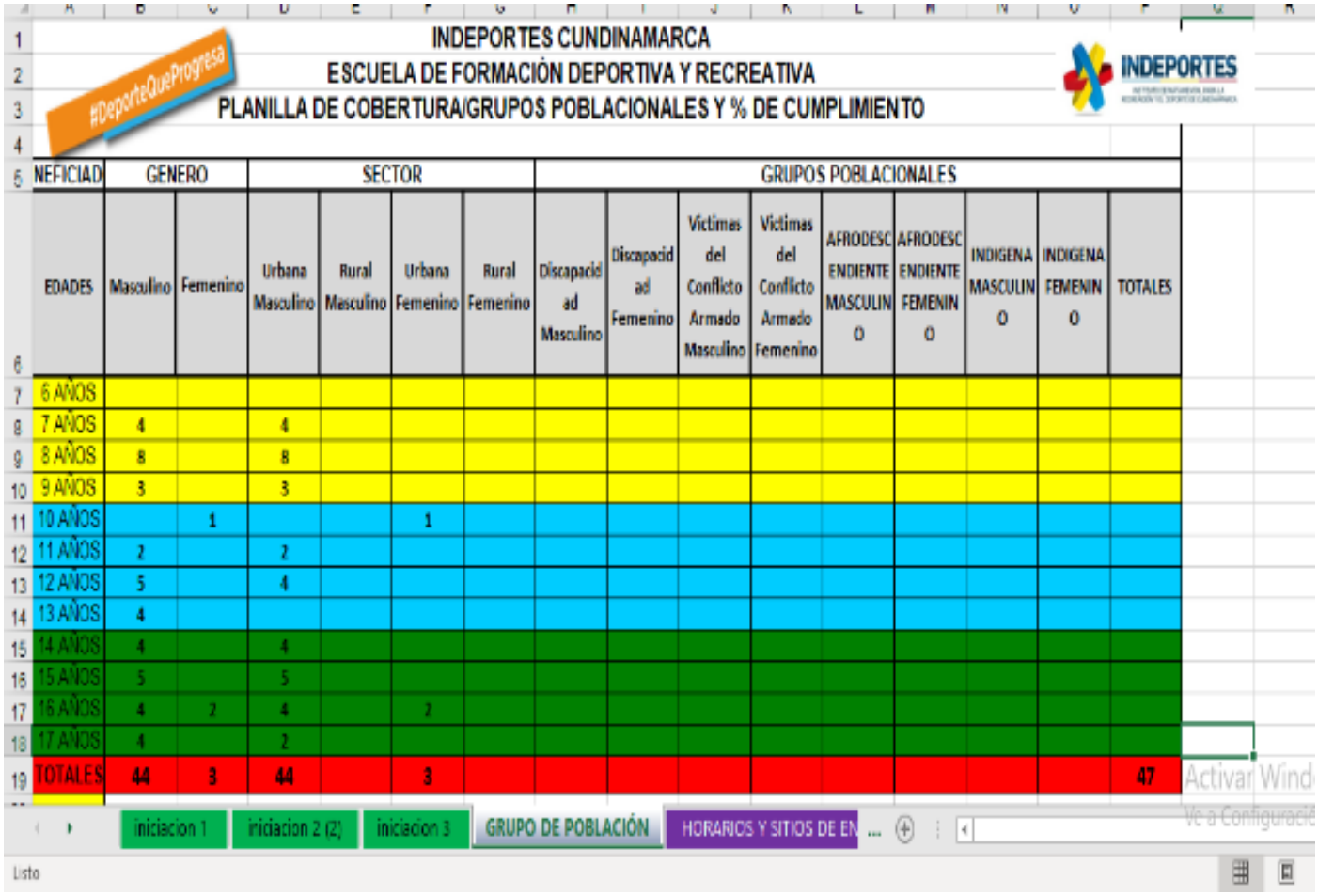






5 CUADRO DE COBERTURA

5 COBERTURA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

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															
7 AÑOS	4		4												
8 AÑOS	8		8												
9 AÑOS	3		3												
10 AÑOS		1			1										
11 AÑOS	2		2												
12 AÑOS	5		4												
13 AÑOS	4														
14 AÑOS	4		4												
15 AÑOS	5		5												
16 AÑOS	4	2	4		2										
17 AÑOS	4		2												
TOTALES	44	3	44		3										47

iniciacion 1 | iniciacion 2 (2) | iniciacion 3 | GRUPO DE POBLACIÓN | HORARIOS Y SITIOS DE EN ...

Activar Wind

Ve a Configuració

Listo

6 PRESENTACION PERSONAL



7 HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO



D25 | CARLOS GARZON

#DeporteQueProgresa

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

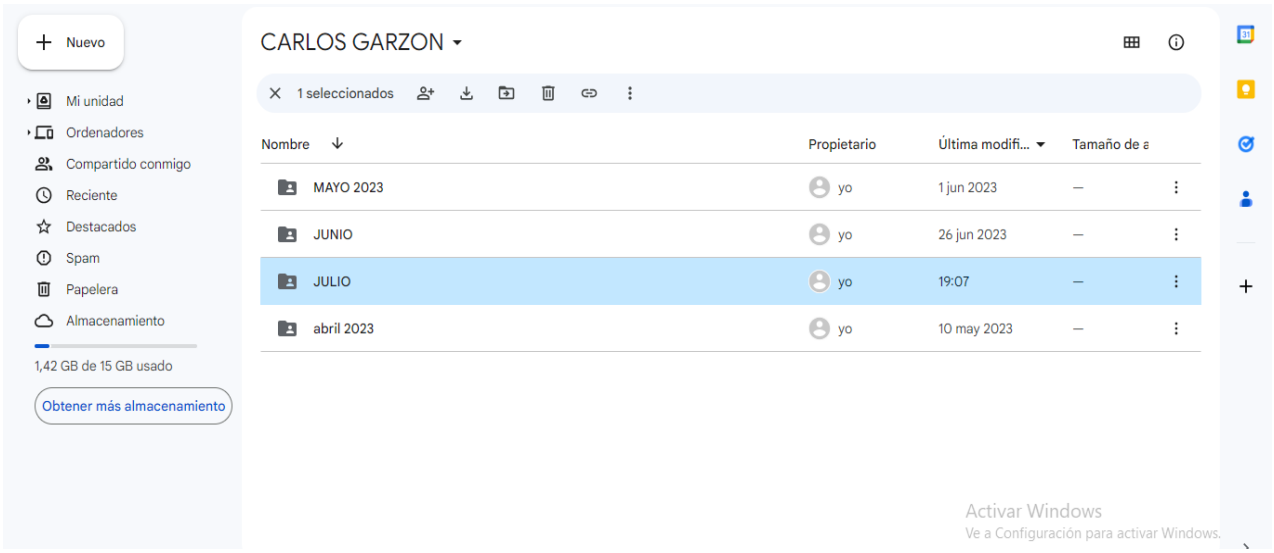
INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL
MUNICIPIO: GIRARDOT
NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS GARZON

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 pm a 4:00 pm	GRUPO		INICIACION I		INICIACION I	INICIACION			
	SEDE DE TRABAO		CAMPO AUXILIAR .I.A.D.P		CAMPO AUXILIAR .I.A.D.P	CAMPO AUXILIAR .I.A.D.P			
4:00 pm A 6:00pm	GRUPO		INICIACION II		INICIACION II	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		CAMPO AUXILIAR .I.A.D.P		CAMPO AUXILIAR .I.A.D.P	CAMPO AUXILIAR .I.A.D.P			
6:00pm A 8:00 pm	GRUPO		INICIACION III		INICIACION III	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		CAMPO AUXILIAR .I.A.D.P		CAMPO AUXILIAR .I.A.D.P	CAMPO AUXILIAR .I.A.D.P			
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR | CARLOS GARZON

8 PLATAFORMA DRIVE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	01/08/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Mejorar la motricidad general y desarrollar habilidades motrices especificas.			SESION	157

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	01/08/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la motricidad general y desarrollar habilidades motrices especificas.			SESION	158

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

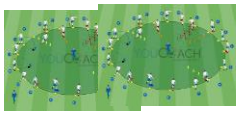
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	01/08/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Mejorar la motricidad general y desarrollar habilidades motrices especificas.			SESION	159

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	03/08/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Mejorar la motricidad general y desarrollar habilidades motrices especificas.			SESION	160

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	03/08/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la motricidad general y desarrollar habilidades motrices especificas.			SESION	161

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	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	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	03/08/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Mejorar la motricidad general y desarrollar habilidades motrices especificas.			SESION	162

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	04/08/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Mejorar la motricidad general y desarrollar habilidades motrices especificas.			SESION	163

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	04/08/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la motricidad general y desarrollar habilidades motrices especificas.			SESION	164

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Reespeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	04/08/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Mejorar la motricidad general y desarrollar habilidades motrices especificas.			SESION	165

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	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	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	08/08/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	ciar superficies de contacto con el balon, asi mismo trabajar la conduccion, el pase por medio de formas juga			SESION	166

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL — Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos.
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
		RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	08/08/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	ıciar superficies de contacto con el balon, asi mismo trabajar la conduccion, el pase por medio de formas juga			SESION	167

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

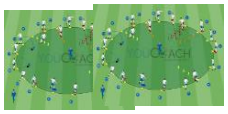
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	08/08/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	ıciar superficies de contacto con el balon, asi mismo trabajar la conduccion, el pase por medio de formas juga			SESION	168

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

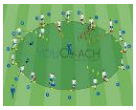
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	10/08/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	iciar superficies de contacto con el balon, asi mismo trabajar la conduccion, el pase por medio de formas juga			SESION	169

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	10/08/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	ıciar superficies de contacto con el balon, asi mismo trabajar la conduccion, el pase por medio de formas juga			SESION	170

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	10/08/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	iciar superficies de contacto con el balon, asi mismo trabajar la conduccion, el pase por medio de formas juga			SESION	171

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	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	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	11/08/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	iciar superficies de contacto con el balon, asi mismo trabajar la conduccion, el pase por medio de formas juga			SESION	172

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	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	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	11/08/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	ıciar superficies de contacto con el balon, asi mismo trabajar la conduccion, el pase por medio de formas juga			SESION	173

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Reespeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	11/08/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	iciar superficies de contacto con el balon, asi mismo trabajar la conduccion, el pase por medio de formas juga			SESION	174

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	15/08/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	trabajar e pase utilizando la conduccion con cambios de ritmo y direccion			SESION	175

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	15/08/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	trabajar e pase utilizando la conduccion con cambios de ritmo y direccion			SESION	176

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroalimtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

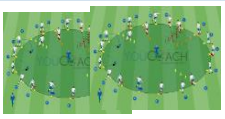
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	15/08/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	trabajar e pase utilizando la conduccion con cambios de ritmo y direccion			SESION	177

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	17/08/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	trabajar e pase utilizando la conduccion con cambios de ritmo y direccion			SESION	178

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	17/08/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	trabajar e pase utilizando la conduccion con cambios de ritmo y direccion			SESION	179

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	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

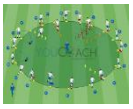
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	17/08/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	trabajar e pase utilizando la conduccion con cambios de ritmo y direccion			SESION	180

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	18/08/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	trabajar e pase utilizando la conduccion con cambios de ritmo y direccion			SESION	181

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	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	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	18/08/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	trabajar e pase utilizando la conduccion con cambios de ritmo y direccion			SESION	182

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

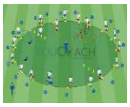
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Reespeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	18/08/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	trabajar e pase utilizando la conduccion con cambios de ritmo y direccion			SESION	183

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos — EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.		— EJERCICIO 3		
20 MIN.		— JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
		— RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	22/08/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	trabajar e pase utilizando la conduccion con cambios de ritmo y direccion			SESION	184

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	22/08/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	trabajar e pase utilizando la conduccion con cambios de ritmo y direccion			SESION	185

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroalieintacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Reespeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	22/08/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	trabajar e pase utilizando la conduccion con cambios de ritmo y direccion			SESION	186

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cocpetos Basicos	EJERCICIO 1	conceptos basicos del deporte - superficies basicas de contacto - reglas basicas - desplazamientos - el balon	Se realizara una contextualizacion basica del deporte de los entes que lo riguen, luego se explica las superficies basicas de contacto las cuales las trabajaremos con diferentes ejercicios, trabajaeros la lateralidad con diferentes dinamicas,
40 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	pases, control de balon, conduccion de balon,	se realizan trabajos de pases con la balon, luego realizamos trabajos de control de balon y terminamos con conduccion de balon, estos trabajos son los mas basicos y van tomando complejidad.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 vs 2 y 3 vs 3	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	Para cada sesion de clase en el momento de la movilidad articular se preguntara a un deporista cual fue el trabajo de la sesion anterior, esto con el fin de fortalecer todos los conceptos trabajados el dia anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	Reespeto	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	24/08/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Conocimiento de todas aquellas zonas del cuerpo que pueden entrar encontacto con el balón en forma reglamentaria, y sus posibilidades de utilización.			SESION	187

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL — TEMATICA	SENSIBILIZACION	Respeto - Convivencia	Realizar una charla sobre la imprtancia sobre el respeto y la convivencia del grupo
10 min	FASE INICIAL — Juegos de integracion	CALENTAMIENTO	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	trote sinformación, formar grupos (parejas, tríos, cuartetos etc.) tratando que a la orden indicada por el profesor uno o más alumnos no puedan cumplir, por lo que ejecutarán un trabajo extra mientras sus compañeros trabajan en elasticidad y flexibilidad
20 min	FASE CENTRAL — Juegos de velocidad	EJERCICIO 1	Trabajo fisico	a) Juegos de velocidad en pareja, persecución sin balón. A la orden del profesor el perseguido setransforma en perseguidor. Quien pierda tendrá un trabajo extra mientras el ganador se recupera yejecuta ejercicios de elasticidad. b) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de 15 a 20 metros en línea recta. c) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de10 metros: en línea recta ir al cono y volver. d) Trabajo individual de velocidad en zigzag, entre conos dispuestos en forma paralela en unadistancia de 20 metros, separados aproximadamente 2 metros hacia delante y 1,5metro hacia los lados. e) Competencias por grupos en tres hileras corriendo en zigzag
35 min	FASE CENTRAL — Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	1° en forma estática, luego con desplazamientos sin exigencias de intensidad. Es positivo que losniños vayan nombrando la superficie de contacto utilizada en cada toque como una forma deinternalizar 2° En grupos de 4, tratando que el balón no caiga. 3° Competencia por grupos: quién da más toques sin que el balón caiga al suelo, utilizando todaslas superficies de contacto de la pierna.
40 min	FASE CENTRAL — Introduccion al juego real	JUEGO	Mini partidos 5 vs 5	Competencia interna: el profesor formará 4 equipos, los que jugaránentre sí (tipo Copa Carranza) hasta obtener un ganador.En casos de empate, se definirá por penales pues siempre debe haber un ganador
10 min	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Se forma u n circulo y se realiza la retroalimentacion de la clase y el estiramiento final
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Implementar las demas superficies de contacto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	trabajo en equipo	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	24/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Utilización de aquellas superficies de contacto no trabajadas en la clase anterior			SESION	188

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA video	SENSIBILIZACION	Honestidad	Video sobre la honestidad
12	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, Juegos recreativos	4 equipos. Fútbol con la mano, los goles valen desde dentro del área. Los equipos que no estén jugando trabajan la elasticidad y la flexibilidad.
20	FASE CENTRAL	Ejercicios ritmicos	EJERCICIO 1	Lateralidad, resistencia	Trotar alrededor de la cancha. En sus costados se realizarán trabajos de lateralidad.Ej.: correr de lado en forma libre, cruzando la pierna de ataque por delante y arriba, lo mismoanterior cambiando de frente; después alternando la pierna de ataque por delante y atrás, galopalateral con/ sin balanceo de brazos. La pausa se hará al trote suave y libre en los fondos de lacancha.Repetición de lo trabajado en la clase anterior: trotar hacia delante en forma libre, cambiando losritmos, cambiando la dirección, hacia atrás, en zigzag.
35	FASE CENTRAL	ejercicios en parejas	EJERCICIO 2	Superficies de contacto	a) CABEZAFrontal: Trabajo en parejas. Al comienzo en forma estática, un compañero envía con las manos elbalón, el ejecutante lo devuelve con la frente. Hacer hincapié en el gesto deportivo (fijación de lacadera y envión del tronco y del cuello).Parietal: Trabajo en tríos. Un compañero envía el balón con la mano al ejecutante, quien lo dirige,golpeándolo con la parte lateral de cabeza, a un tercer compañero. Trabajar ambos perfilesenfatizando en la posición del cuerpo en cada caso. Se trabaja primeramente estático y luegoen movimiento.Pecho: Se utiliza fundamentalmente en la amortiguación. Se trabaja en parejas en forma estática yluego en movimiento, avanzando y retrocediendo.Bajo vientre: Esta superficie es poco utilizada. Se ocupa en semi-parada de baja recurrencia en eljuego Manos: Esta superficie es solo empleada por el arquero en su zona reglamentaria. Se enseñaránlas tomadas básicas y las posiciones del cuerpo de cada una. Se trabaja en pareja: primero seenvía el balón con la mano y luego con el pie.
40	FASE CENTRAL	juego ludico	JUEGO	5 vs 5	Una vez desarrollado el trabajo de superficies de contacto, se realiza un traspaso de loscontenidos teóricos a un juego real. Para esto se organizan 4 equipos distribuidos por el profesor(diferentes a los grupos formados en clase anterior). Esta acción tiene como objetivo socializar alos integrantes del grupo. Como una forma de estimular la competencia lúdica se jugará "al golsale"
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		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	convivencia	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	24/08/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Introducción a las secuencias técnicas; repasar lo trabajado en las dos clases anteriores			SESION	189

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA lectura	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo	realizar una charla sobre la importancia del bie trabajo en equipo
12	FASE INICIAL	trabajos en parejas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, elasticidad , conduccion	Trabajo con balón en parejas. Estructura: 1: 1, (libre) en cualquier sectorde la cancha, durante un minuto y medio con apoyo de los jugadores de su mismo color, ubicadosfuera del rectángulo. Luego se incorpora un jugador por bando y quedan 2: 2, (en zonasdelimitadas con conos, libre y sin arco), durante un minuto y medio Una vez terminado este tiempo,se agrega un jugador más por bando quedando 3: 3 (en zonas delimitadas con conos, libre y sinarco) tratando de mantener el balón en su poder. Luego de un minuto y medio se incorpora laúltima pareja, quedando 4:4. Al finalizar el trabajo, realizar ejercicios de elasticidadfundamentalmente de la musculatura de las piernas (isquio-tibial, cuádriceps y gemelos) yflexibilidad general
20	FASE CENTRAL	juegos y formas jugadas	EJERCICIO 1	Coordinación general, velocidad	a) Trote libre, 6 minutosb) Coordinación general: rebote simple con abducción y aducción de piernas y brazos.c) Desarrollo sensorio motriz (óculo manual): trabajo en parejas, un compañero envía el balón conlas manos a otro que retrocede.d) Juegos de velocidad en grupos (de persecución): Grupo A persigue hasta alcanzar a losintegrantes del grupo B. Controlar el tiempo de este ejercicio. Cambiar los roles y confrontar eltiempo de cada uno de los grupos para designar al más veloz. Variantes: Designar zonas protegidas y tiempo que permanece en la zona, etc.e) Trotar libremente, a la orden del profesor picar 5 metros en línea recta, establecer las pausas derecuperación activa y repetir el pique. Esta acción se ejecuta de 5 a 6 veces
20	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	Repaso de lo aprendido en las dos clases anteriores. 1° Sin desplazamiento, en parejas.2° Con desplazamiento sin exigencias de intensidad, ocupando cada una de las superficies de contacto trabajadas en las clases anteriores.3° Trabajo individual: Mantener el balón sin que caiga dándole toques con las distintas superficies de contacto (jueguitos en forma libre). Luego se compite en parejas y en tríos
15	FASE CENTRAL	formas jugadas	EJERCICIO 3	control	Introducción a las secuencias técnicas: Primero en forma libre ocupando las superficies de contacto del pié y del muslo, luego secuencia obligatoria mínimo de seis toques
40	FASE CENTRAL	juego deportivo	JUEGO	5 vs 5	Una vez terminado el trabajo anterior, se divide el terreno en dos canchas y el grupo, en cuatroequipos que jugarán un partido de dos tiempos de 20 minutos cada uno con un descanso de 5minutos
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados, ejercicios de vuelta a la calma, elasticidad
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Lograr que cada uno de los niños realice un ejercicio de flexibilidad	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	convivencia	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	25/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.			SESION	190

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	FASE INICIAL	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO		a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.-c) Elasticidad y flexibilidad
20 min	FASE CENTRAL	Circuito fisico	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada piehasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.Repetir el ejercicio 5 veces.En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entrecada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol “al apa”, los “jinetes” se hacen pases y tratan dehacer goles; cambiar constantemente los roles
15 min	FASE CENTRAL	Retroalimentacion	EJERCICIO 2		Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior
35 min	FASE CENTRAL	Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	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	convivencia	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	25/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de lamanera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo			SESION	191

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL — TEMATICA: Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min	FASE INICIAL — Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL — Ejercicios fisicos	EJERCICIO 1	Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia	Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante) Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.
15 min	FASE CENTRAL — retroalimentacion	EJERCICIO 2	Control - semiparada	Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos.Repaso de parada del balón
30 min	FASE CENTRAL — ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.En trío: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido.SEMIPARADADemostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.Estructura: 4:2 en espacio reducido.Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación)
30 min	FASE CENTRAL — Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, “AL GOL SALE” o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
10 min	FASE FINAL — ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
		RETO PROXIMA SESION		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	convivencia	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	25/08/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos yatrabajados.			SESION	192

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min		Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.
25 min	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitadosespacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que seránzonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupandopreferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. Elequipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simpleantes de volver a poner el balón en juego.
25 min		Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro
30 min		Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	convivencia	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	29/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.			SESION	193

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min		TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	FASE INICIAL	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO		a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.-c) Elasticidad y flexibilidad
20 min	FASE CENTRAL	Circuito fisico	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada piehasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.Repetir el ejercicio 5 veces.En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entrecada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol “al apa”, los “jinetes” se hacen pases y tratan dehacer goles; cambiar constantemente los roles
15 min		Retroalimentacion	EJERCICIO 2		Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior
35 min		Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	convivencia	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	29/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de lamanera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo			SESION	194

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min		Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicios fisicos	EJERCICIO 1	Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia	Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante) Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.
15 min		retroalimentacion	EJERCICIO 2	Control - semiparada	Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos.Repaso de parada del balón
30 min		ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido.SEMIPARADADemostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.Estructura: 4:2 en espacio reducido.Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación)
30 min		Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	convivencia	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	29/08/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos yatrabajados.			SESION	195

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.
25 min	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitadosespacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que seránzonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupandopreferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. Elequipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simpleantes de volver a poner el balón en juego.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	convivencia	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	31/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.			SESION	196

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	FASE INICIAL	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO		a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.-c) Elasticidad y flexibilidad
20 min	FASE CENTRAL	Circuito fisico	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada piehasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.Repetir el ejercicio 5 veces.En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entrecada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol "al apa", los "jinetes" se hacen pases y tratan dehacer goles; cambiar constantemente los roles
15 min	FASE CENTRAL	Retroalimentacion	EJERCICIO 2		Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior
35 min	FASE CENTRAL	Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	convivencia	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	31/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de lamanera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo			SESION	197

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min		Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicios fisicos	EJERCICIO 1	Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia	Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante) Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.
15 min		retroalimentacion	EJERCICIO 2	Control - semiparada	Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos.Repaso de parada del balón
30 min		ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido.SEMIPARADADemostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.Estructura: 4:2 en espacio reducido.Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación)
30 min		Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		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	convivencia	FORMADOR	CARLOS GARZON
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	31/08/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos yatrabajados.			SESION	198

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.
25 min	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitadosespacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que seránzonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupandopreferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. Elequipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simpleantes de volver a poner el balón en juego.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En trios:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

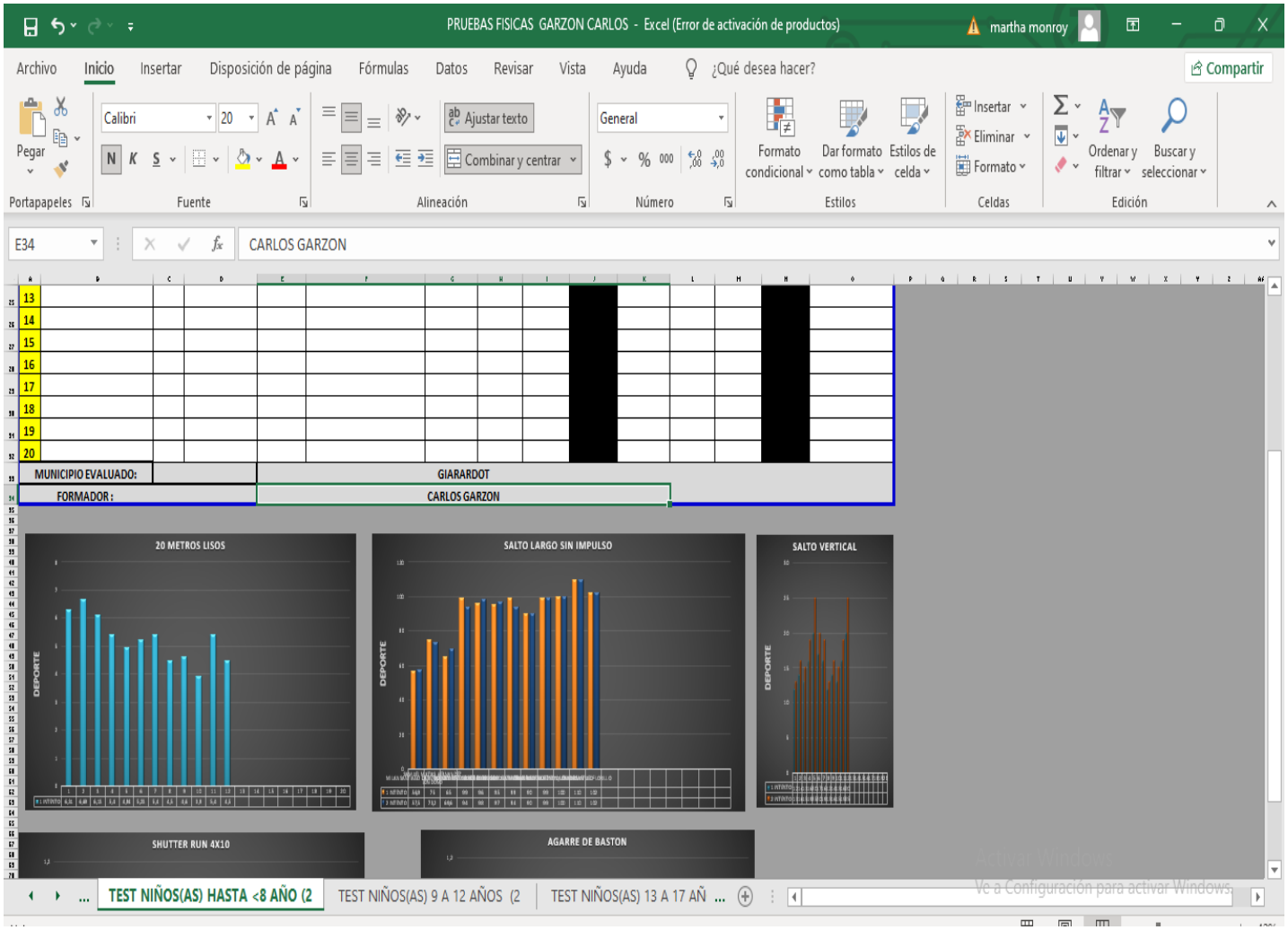
OBSERVACIONES:

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

MES: AGOSTO				**MUNICIPIO:**	**GIRARDOT**	
LUGAR:CAMPO AUXILIAR I.A.D.P				**HORARIO DE PRACTICA:**	**2:00 PM - 8:00 PM**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN 1	**INICIACION 2-3**	
				6 A 8 AÑOS	**A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	×	×	×
			SPONSABILID			
			OMPAÑERISM	×	×	×
			JUSTICIA	×	×	×
			OOPERACIO	×	×	×
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	×	×	×
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	×	×	×
			AUTODISCIPLINA	×	×	×
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	×	×	×
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	×	×	×
			MOVILIDAD ARTICULAR	×	×	×
			CALENTAMIENTO	×	×	×
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	×		
			RITMO	×	×	×
			EQUILIBRIO	×	×	×
			ORIENTACION	×	×	×
			FERENCIACIO			
			REACCIÓN		×	×
			ADAPTACIÓN	×		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD		×	×
			FLEXIBILIDAD	×	×	×
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	×	×	×
			CONDUCCION	×	×	×
			REGLAMENTO	×	×	×
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	S DE INTEGR	×	×	×
			OS TRADICIO			
			DADES ARTIS			
			TOS RECREA	×	×	×
			ALES RECRE	×	×	×
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO	×	×	×
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	×	×	×

FIRMA FORMADOR: CARLOS GARZON

10 PRUEBA FISICAS



11 CERTIFICADO DE MUNICIPIO



ALCALDÍA DE GIRARDOT
GIRARDOT ES DE TODOS
NIT. 890680378-4

Código: ADR17
Versión: 1
Vigencia: 2023
Copia controlada

LA SECRETARIA DE DEPORTES Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT - CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR

Que el señor **CARLOS ALBERTO GARZÓN PRADA,** identificado con la cedula de ciudadanía **No. 11.312.367**, expedida en Girardot, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL, (INDEPORTES - CUNDINAMARCA),** durante el periodo comprendido del **1 al 31 de JULIO de 2023**, cumpliendo con su objeto contractual, según certificación allegada por el gestor Alto Magdalena **ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON.**

.

Cordialmente

ALCALDÍA DE GIRARDOT

GLORIA STEFANI MARTINEZ CAPERA
Secretaria de Deportes y Recreación (E)

Proyectó: Jorge Eduardo Sánchez Soto
Cargo: Técnico Operativo
Código 314 Grado 02.

DIRECCION DE DEPORTE
08 AGO 2023
DIA MES AÑO

GIRARDOT ES DE TODOS

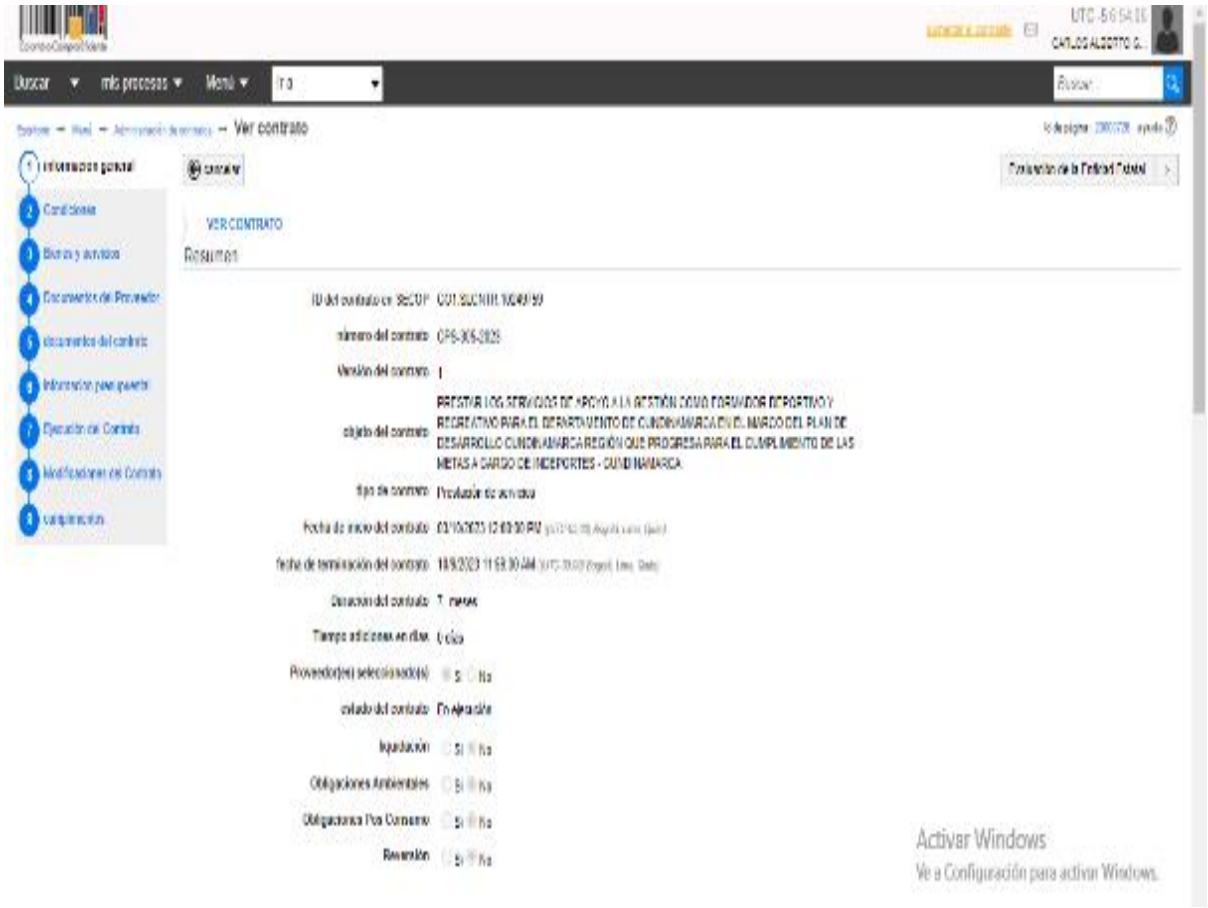
Carrera 11 No. 17 - Esquina, Palacio Municipal Girardot - Cundinamarca
+57 (1) 8793510 ext 1010/1020
Horario de Atención Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 m y de 2:00 p.m. a 6:00 p.m.
www.girardot-cundinamarca.gov.co
/AlcaldiaGirardotOficial /alcaldiadegirardot @Alc_Girardot

REUNIONES DE JULIO

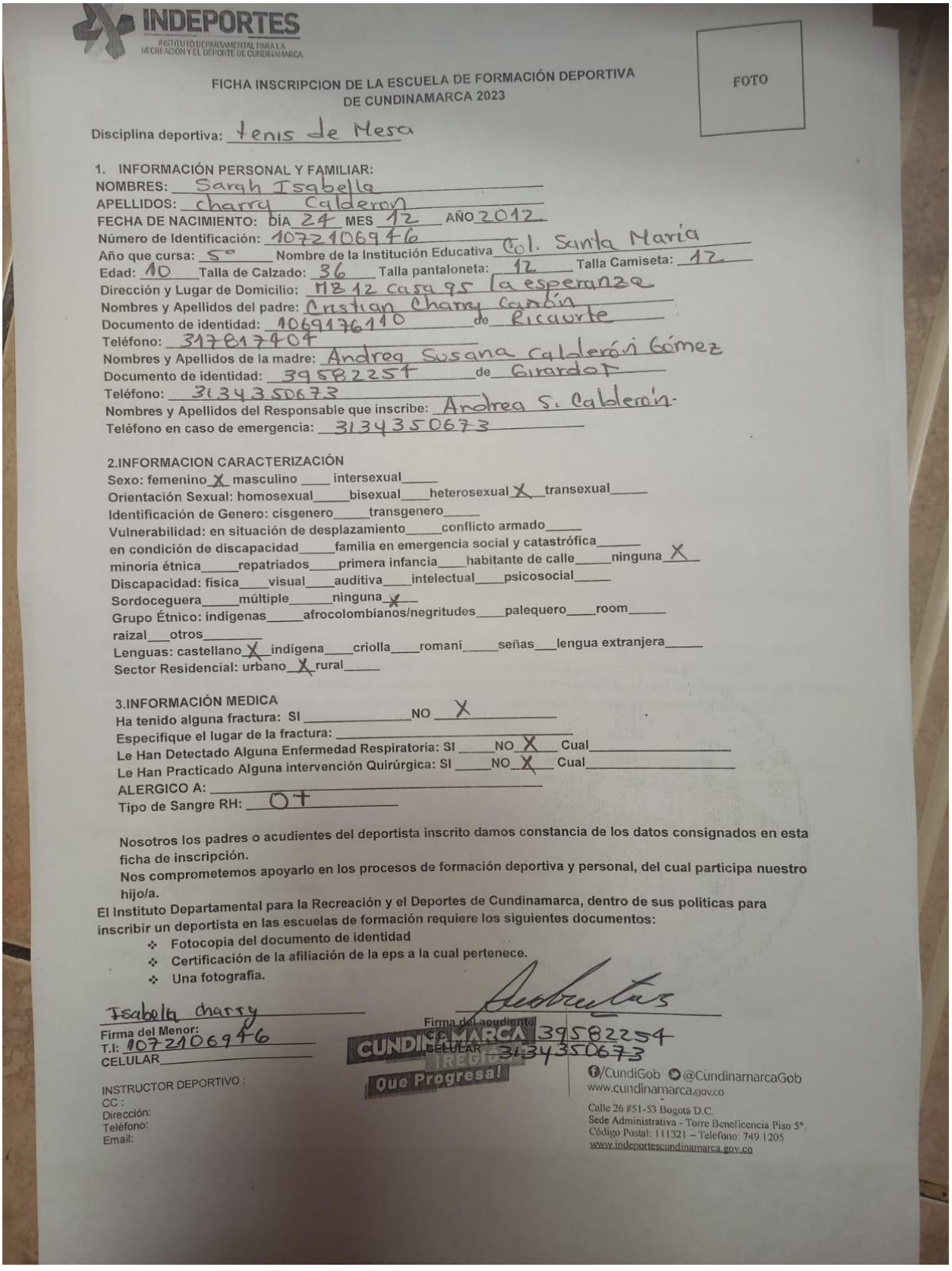




15 PLATAFORMS DEL SECOP



16 FICHAS DE INSCRIPCION



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Sarah Isabella
APELLIDOS: charry Calderon
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES 12 AÑO 2012
Número de Identificación: 1072106946
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa Col. Santa Maria
Edad: 10 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: MZ 12 casa 95 la esperanza
Nombres y Apellidos del padre: Cristian Charry Cañón
Documento de identidad: 1069176110 de Ricaurte
Teléfono: 3178174O4
Nombres y Apellidos de la madre: Andrea Susana Caldelón Gómez
Documento de identidad: 39582254 de Girardot
Teléfono: 3134350673
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Andrea S. Caldelón
Teléfono en caso de emergencia: 3134350673

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal____otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas____lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

Isabela charry
Firma del Menor:
T.I: 1072106946
CELULAR

Firma del acudiente
C.C. 39582254
CELULAR 3134350673

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: JUAN PABLO CASTRO CALDERÓN
APELLIDOS: _____
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 17 MES 07 AÑO 2013
Número de Identificación: 1070107766
Año que cursa: 4° Nombre de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta (Col
Edad: 9 Talla de Calzado: 35 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: M21 A Torre 1 Apa 303 Valle del Sol.
Nombres y Apellidos del padre: JUAN CAMILO CASTRO QUIROZ
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: 3123114361
Nombres y Apellidos de la madre: YOHANA PATRICIA CALDERÓN GÓMEZ
Documento de identidad: 39-579-822 de GIRARDOT
Teléfono: 3012616864
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: _____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino __X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoria étnica_____repatriados____primera infancia___habitante de calle_____ninguna__X
Discapacidad: fisica____visual____auditiva___intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna__X
Grupo Étnico: indigenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano__X indígena____criolla____romani_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____NO ____X_____
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO__X__ Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO__X__ Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados e
ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nu
hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para
inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

Juan Pablo castro calderón

Firma del Menor:
T.I: 1070107766
CELULAR 3123114361

Firma del acudiente
C.C. 39-579-822
CELULAR 3012616864

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!