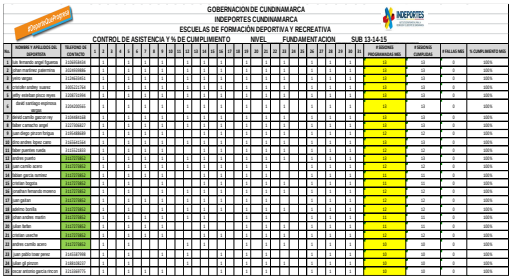
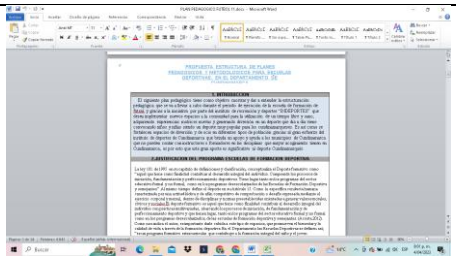
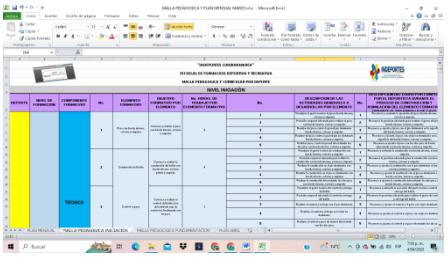
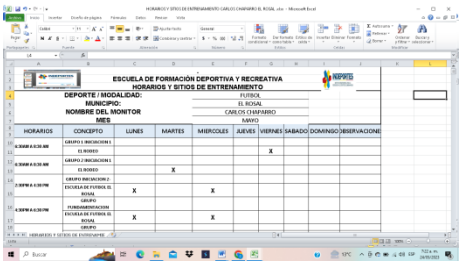
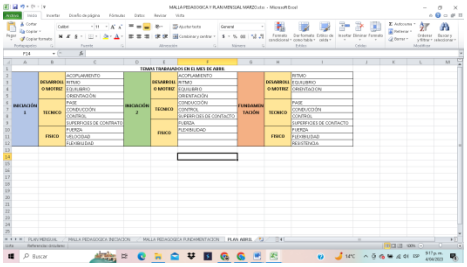
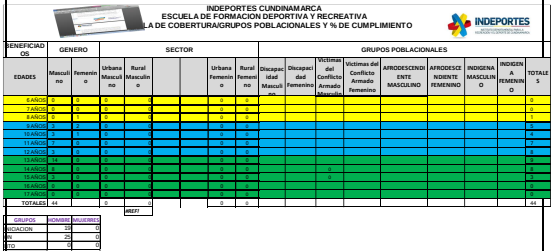
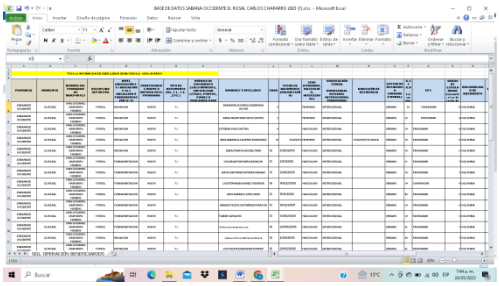
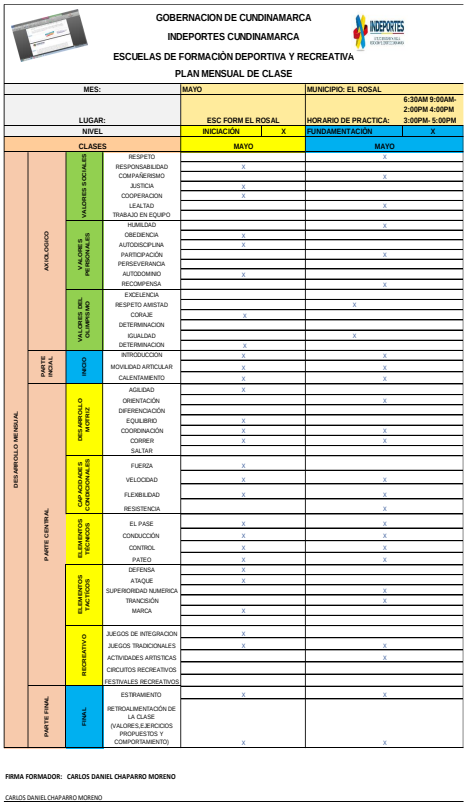
EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE JUNIO - CTO 05 -2023			
Nombre del contratista	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO		
Número de identificación	1003905205	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/06/2023 AL 30/06/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES: 2023000217

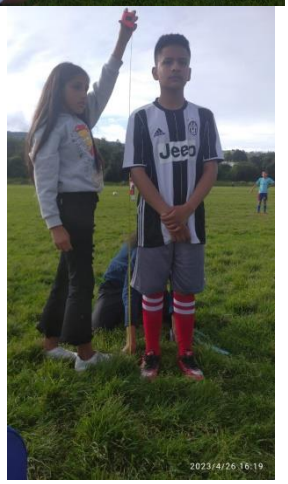
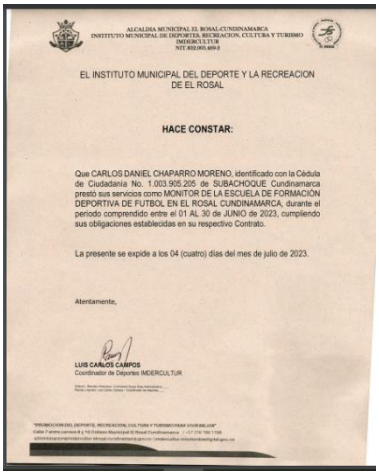
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

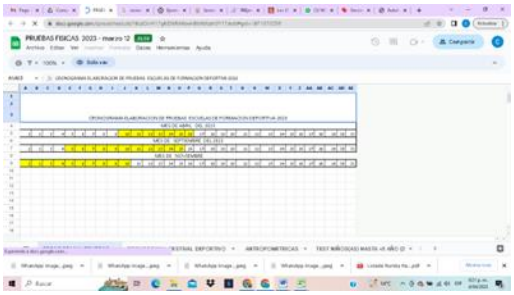
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 01 Focalización 
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 .	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 02 asistencias 
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	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 03 Plan pedagógico , Malla Curricular y horarios

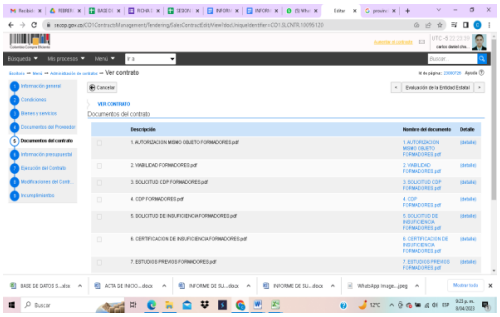
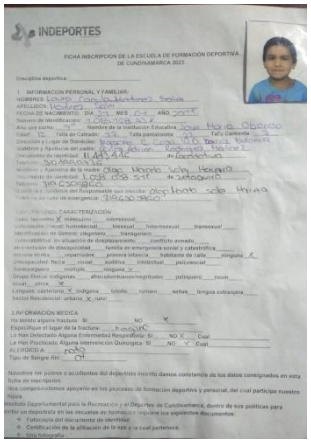
todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	  
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas 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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 04 Excel temas a trabajar 
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	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 04 Cobertura 

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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 05 fotos con Imagen Institucional  
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	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 06 sesiones de Clase 

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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 07 cuadro de beneficiarios 
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 08 Plan Mensual  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: MAYO — MUNICIPIO: EL ROSAL LUGAR: ESC FORM EL ROSAL — HORARIO DE PRACTICA: 6:30AM 9:00AM- 2:00PM 4:00PM 3:00PM- 5:00PM NIVEL: INICIACIÓN X — FUNDAMENTACIÓN X CLASES: MAYO — MAYO DESARROLLO MENSUAL / PARTE CENTRAL / AXIOLOGICO / VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA VALORES DEL OLIMPISMO: EXCELENCIA, RESPETO AMISTAD, CORAJE, DETERMINACION, IGUALDAD, DETERMINACION PARTE INICIAL / INICIO: INTRODUCCION, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO DESARROLLO MOTRIZ: AGILIDAD, ORIENTACIÓN, DIFERENCIACIÓN, EQUILIBRIO, COORDINACIÓN, CORRER, SALTAR CAPACIDADES CONDICIONALES: FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA ELEMENTOS TECNICOS: EL PASE, CONDUCCIÓN, CONTROL, PATEO ELEMENTOS TACTICOS: DEFENSA, ATAQUE, SUPERIORIDAD NUMERICA, TRANCISIÓN, MARCA RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION, JUEGOS TRADICIONALES, ACTIVIDADES ARTISTICAS, CIRCUITOS RECREATIVOS, FESTIVALES RECREATIVOS PARTE FINAL / FINAL: ESTIRAMIENTO, RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) FIRMA FORMADOR: CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 09 Test Deportivos

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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 010 Certificacion Municipal  ALCALDIA MUNICIPAL EL ROSAL-CUNDINAMARCA INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACION, CULTURA Y TURISMO IMDERCULTUR NIT.832.003.405-3 EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE EL ROSAL **HACE CONSTAR:** Que CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.003.905.205 de SUBACHOQUE Cundinamarca prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL EN EL ROSAL CUNDINAMARCA, durante el periodo comprendido entre el 01 AL 30 de JUNIO de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 04 (cuatro) días del mes de julio de 2023. Atentamente, LUIS CARLOS CAMPOS Coordinador de Deportes IMDERCULTUR

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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 11 Festivales deportivos 
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 12 Reunione y /o capacitaciones 
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 13 FUID **SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA** **DE ARCHIVO**

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).	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 14 SECOPII 
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	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 15 DOCUMENTOS DE INSCRIPCION 

OBLIGACION 1 PDF ANEXO





OBLIGACION 2 PDF ANEXO NO 02 ASISTENCIAS

ASISTENCIA INICIACION 1-2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____INICIACION 1-2_____SUB 8-12_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	luis javier moncada	3229247965		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1		13	13	0	100%
2	sara valentina cruz castro	3105619493		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1		13	13	0	100%
3	esteban cruz castro	3105619493		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1		13	13	0	100%
4	sebastian rojas beltran	3142930327		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1		13	13	0	100%
5	laura camila martinez soler	3196505860		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1		13	13	0	100%
6	darianyelis karelis barraza	3206845387		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1		13	13	0	100%
7	estevan vera	3117273852					1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
8	diego alejandro pinzon	3117273852					1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
9	johan steven riceros	3117273852		1			1	1			1			1	1			1			1				1			1	1			1		12	12	0	100%
10	jeferson bonilla	3117273852					1	1			1			1	1			1			1				1			1				1		10	10	0	100%
11	brayan steven moreno	3117273852		1			1	1						1	1			1							1			1				1		9	9	0	100%
12	cristian eduardo bogota	3117273852					1	1						1	1			1				1			1			1	1			1		10	10	0	100%
13	carlos diaz	3117273852		1			1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
14	giovanni hernandez	3117273852						1			1			1	1			1			1	1			1			1				1		10	10	0	100%
15	leonardo valbuena	3117273852		1				1			1			1	1						1	1						1				1		9	9	0	100%
16	nelson romero	3117273852		1			1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
17	ivan vergara	3117273852		1			1	1						1	1			1			1	1						1				1		10	10	0	100%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ASITENCIA FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____FUNDAMENTACION____SUB 13-14-15_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	luis fernando angel figueroa	3106958434		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
2	johan martinez patermina	3024939886		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
3	yeiro vargas	3124633451		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
4	cristofer andrey suarez	3005221764		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
5	jetfry esteban pisco reyes	3208731994		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
6	david santiago espinosa vargas	3204200565		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
7	deivid camilo garzon rey	3104484168		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
8	faiber camacho angel	3227306827		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
9	juan diego pinzon forigua	3195488689		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
10	dino andres lopez cano	3165641564		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
11	faber puentes rueda	3115521833		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
12	andres puerto	3117273852		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
13	juan camilo acero	3117273852		1			1		1		1			1		1		1			1		1					1		1		1		12	12	0	100%
14	fabian garcia ramirez	3117273852		1			1		1		1					1		1			1		1					1		1		1		11	11	0	100%
15	cristian bogota	3117273852		1			1				1					1		1			1		1		1			1		1		1		11	11	0	100%
16	jonathan fernando moreno	3117273852		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
17	juan gaitan	3117273852		1			1		1		1			1		1		1			1		1					1		1		1		12	12	0	100%
18	adelmo bonilla	3117273852		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
19	johan andres martin	3117273852		1			1		1		1			1		1					1		1					1		1		1		11	11	0	100%
20	julian farfan	3117273852		1			1		1		1					1					1		1		1			1		1		1		11	11	0	100%
21	cristian useche	3117273852		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
22	andres camilo acero	3117273852		1			1							1		1					1		1		1			1		1		1		10	10	0	100%
23	juan pablo tovar perez	3145587998		1			1				1			1				1			1		1					1		1		1		10	10	0	100%
24	julian gil pinzon	3188108237		1			1							1				1			1		1		1			1		1		1		10	10	0	100%
25	oscar antonio garcia rincon	3213369775		1			1		1		1							1			1		1					1		1		1		10	10	0	100%
26																																		0	0	0	#¡DIV/0!
27																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBLIGACION 3 PDF ANEXO

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

FUTBOL

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

1. INTRODUCCIÓN

El siguiente plan pedagógico tiene como objetivo mostrar y dar a entender la estructuración pedagógica que se va a llevar a cabo durante el periodo de ejecución de la escuela de formación de futsal, y gracias a la iniciativa por parte del instituto de recreación y deportes "INDEPORTES" que desea implementar nuevos espacios a la comunidad para la utilización de un tiempo libre y sano, adquiriendo experiencias motrices nuevas y generando diversión en un deporte que día a día viene convocando niños y niñas siendo un deporte muy popular para los cundinamarqueses. Es así como se fortalecen espacios de diversión y de ocio en diferentes tipos de población gracias al gran esfuerzo del instituto de deportes de Cundinamarca que brinda un apoyo y ayuda a los municipios de Cundinamarca que no pueden contar con instructores o formadores en las disciplinas que mayor acogimiento tienen en Cundinamarca, es por esto que este gran aporte es significativo al deporte Cundinamarqués.

2.JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como "aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes" .Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.El deporte formativo es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo con prácticas multivariadas, abarcando los procesos de iniciación, de fundamentación y de perfeccionamiento deportivo y que tienen lugar, tanto en los programas del sector educativo formal y no formal como en los programas desescolarizados, de las escuelas de formación deportiva y semejantes. (Acosta.2012). Como nos indica el autor, es importante darle cabida a este tipo de espacios, que promueven el bienestar y la calidad de vida a través de la formación deportiva. En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; "es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación". Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de tal manera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

.

Un Objetivo General: Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.

Trabajar en la formación integral para el desarrollo motriz y el afianzamiento de los fundamentos haciendo énfasis en las habilidades individuales y colectivas del deportista teniendo en cuenta aspectos sociales, disciplinarios y que valores conlleven a un nivel óptimo formativo, además de ella enfatizar la recreación al deportista.

Los Objetivos específicos:

-Fomentar la práctica del deporte saludablemente.
-Contribuir con el mejoramiento de la calidad de vida de los deportistas.
-Fomentar el sentido de integración, cooperación y pertenencia por medio de actividades recreativas y la práctica deportiva.
-Implementar nuevas estrategias para generar la capacidad y hábito de buenos estilos de vida por medio de la escuela de formación.
- Realizar prácticas deportivas para que los niños obtengan una nueva diversión, en espacios fuera de lo habitual.

- Desarrollar alternativas de aprovechamiento de tiempo libre, mediante el programa deportivo de fútbol.
- Descubrir muchos talentos lo suficientemente temprano, para un futuro tener una excelente representación institucional a nivel deportivo.
- Formar la técnica y la táctica básica del fútbol, ya que los jóvenes aprenden las destrezas motoras y las habilidades de juego con mayor rapidez y facilidad que los adultos.
- Superar la competencia que representan otros deportes, para ello, vamos a atraer la atención y el interés colectivo mediante actividades dinámicas que se propongan en el proceso.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento
-

La población objeto son niños, niñas y adolescentes que se encuentren en la edad de 6 a 17 años para las categorías de iniciación, formación y fundamentación en el departamento de Cundinamarca.

La cobertura requerida por el instituto departamental de la recreación y el deporte Indeportes Cundinamarca son 45 deportistas en total, teniendo 20 como mínimo en cada una de las categorías.

6. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

El fútbol sala se encuentra legislado bajo las directrices de la FIFA, es la asociación que rige las federaciones de fútbol en el mundo, teniendo en sus derivaciones el fútbol sala y el fútbol playa.

El fútbol es un deporte de conjunto conformado por 11 jugadores en zona de juego por equipo, consiste en intentar introducir un balón en la portería del equipo contrario con el objetivo de marcar un gol; este se juega principalmente con los pies, aunque se puede utilizar otras superficies del cuerpo exceptuando los brazos y manos, cabe aclarar que el arquero es el único jugador en la zona de juego que puede utilizar todas las superficies del cuerpo.

Este deporte contribuye a la integración deportiva, recreativa y social de la persona, además de ello efectúa la condición física como base fundamental del deporte donde encontramos las cualidades físicas básicas (resistencia, velocidad, flexibilidad, fuerza) y como complementarias (coordinación y equilibrio), siendo así un deporte altamente técnico, táctico y físico.

TIEMPO DE DURACIÓN

CATEGORÍA	TIEMPO DE DURACIÓN
Infantil	Dos tiempos de 30 minutos con medio tiempo de 5 minutos de descanso para las categorías infantil y escolar un total de 60
Escolar	Dos tiempos de 30 minutos con medio tiempo de 5 minutos de descanso para las categorías infantil y escolar un total de 60
Juvenil	Dos Tiempos de 40 Minutos, con descanso entre tiempo de 5minutos. Un Total de 80 Minutos El Juego
Única	Dos Tiempos de 45 Minutos, con descanso entre tiempo de 5minutos. Un Total de 90 Minutos El Juego

CARACTERIZACIÓN BIOMECÁNICA

El futbol está clasificado dentro de los deportes a cíclicos: para lo cual hemos tomado como base de análisis la estructura básica de movimientos a cíclicos con funciones de las fases concretas (según Meinel-Schnabel)

Pase

M	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias

O A V C I I M C I L E I N C T O O	*** Fase preparatoria** Impulso	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo para realizar el pase.	- Trayectos de aceleración adecuados. - Ángulos articulares adecuados Rotación externa de la cadera, abducción y extensión del músculo y rotación externa de la rodilla. Abducción del tronco, flexión de los isquiotibiales, y extensión de los músculos del cuádriceps Fase de arranque: Abducción del tronco, persiste la flexión de los isquiotibiales y extensión de los músculos de los cuádriceps. - Situación adecuada del centro de gravedad.

	* **Fase principal**	Solución de la problemática del movimiento Golpear el balón de forma adecuada	- Alcanzar la dirección de la meta. Balón llegue a pie domínate del compañero, parte de interna del pie Rotación interna de la cadera de la pierna que golpea el balón, leve rotación externa de la rodilla y el tobillo, brazo contrario se adelante mientras el oro se retrasa. Inclinación del tronco y flexión de la pierna de apoyo. Pierna de apoyo igual. Flexo abducción de abductores, Flexión de isquiotibiales, flexión del tibial anterior y extensión del gemelo interno y externo, la flexión del tronco persiste. - Alcanzar el óptimo de la fuerza.
	*** Fase final**	Establecimiento de un estado dinámico pasajero	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior - Tensión previa adecuada de la musculatura de

			trabajo

(Gutiérrez, 2014)

· **Saque de banda**

	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias
M O A V C I I M C I L E I N C T O O	*** Fase preparatoria** Impulso	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo de tal manera que al realizar el saque se garantice que la posesión del balón quede en poder del equipo que realiza el saque. .	- Trayectos de aceleración adecuados. - Ángulos articulares adecuados Angulo Antebrazo en relación con el eje horizontal, Angulo en la extensión de la cadera, músculos implicados bíceps y tríceps. - Situación adecuada del centro de gravedad.

	* **Fase principal**	Solución de la problemática del movimiento Ejecutar de manera correcta el saque.	- Alcanzar la dirección de la meta. Hacer llegar el balón al compañero, buscando que siempre quede en la mejor posición para iniciar la próxima acción de juego. - Alcanzar el óptimo de la fuerza. Fuerza reactiva	
	*** Fase final**	Establecimiento de un estado dinámico pasajero Se busca recuperar la posición anatómica luego de haber ejecutado el gesto de impulsión	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior - Tensión previa adecuada de la musculatura de trabajo	

(Lavin, 2014)

· **Remate**

	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias	

M O A V C I I M C I L E I N C T O O	*** Fase preparatoria** Impulso La pierna no dominante se mantiene en estado de apoyo mientras que la otra la mantendrá retrasada con respecto al tronco, de esta manera consigue mucho más impulso y fuerza y la pierna con la cual se realizará el golpeo del balón, estará en extensión y mucho más retrasada que el tronco, para posteriormente ir flexionándose hacia el contacto con el balón	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo para realizar el remate.	- Trayectos de aceleración adecuados. Velocidad de desplazamiento con aceleración - Ángulos articulares adecuados Hiperextensión del hombro Aducción del hombro Rotación de la cadera lateral Flexión de cadera Flexión de rodilla Dorsiflexión Hiperextensión de la cadera Músculos que intervienen: glúteo medio, cuádriceps crural y el recto anterior, debido a que colaboran con la flexión de cadera lo que permite la estabilización de la pierna de apoyo. - Situación adecuada del centro de gravedad.	

F

-

	* **Fase principal** Realizar una zancada muy amplia con el tronco levemente retrasado e inclinado hacia el lado opuesto de la pierna de golpeo, para luego extender y abducir el hombro contrario a la pierna que ejecutara el encuentro con el balón,	Solución de la problemática del movimiento Rematar de la forma correcta para poder anotar gol.	- Alcanzar la dirección de la meta. Finalizar el remate en gol. Aducción de hombro Flexión de codo Pronación de codo Flexión de cadera Flexión de rodilla Dorsiflexión Flexión plantar del pie Hiperextensión de cadera Extensión de rodilla (169°) - Alcanzar el óptimo de la fuerza. Fuerza explosiva	

	*** Fase final**	Establecimiento de un estado dinámico pasajero	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior - Tensión previa adecuada de la musculatura de trabajo	

(EFDeportes.com, 2013)

· **Desvió a ras de suelo**

	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias	

M O V I M I E N T O	***Fase preparatoria** Impulso Se realizarán 1 o 2 pasos laterales, según la potencia y dirección del balón, dejando caer el cuerpo de manera progresiva, el tronco hace una inclinación a la derecha o izquierda, se apoya el miembro inferior a donde va dirigido el balón.	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo para realizar el desvió del balón.	- Trayectos de aceleración adecuados. Velocidad de desplazamiento con aceleración - Ángulos articulares adecuados Articulaciones del hombro en extensión por donde va dirigida la pelota primero y luego el otro brazo para apoyar el agarre del balón -El cuerpo cae de manera progresiva dependiendo la velocidad del disparo - Pierna contraria donde el cuerpo recae va en extensión, mientras que la pierna por donde cae el cuerpo va en flexión para así amortiguar la caída - Situación adecuada del centro de gravedad.	

	* **Fase principal**	Solución de la problemática del movimiento Desviar el balón	- Alcanzar la dirección de la meta. Golpear el balón en momento indicado para lograr desviarlo evitando el gol. Los miembros superiores deben estar extendidos, se utiliza un solo miembro superior para el desvío del balón, la palma de la mano que está orientada a desviar el balón debe estar abierta para cambiar la trayectoria del balón hacia zonas laterales - Alcanzar el óptimo de la fuerza. Fuerza explosiva	
	*** Fase final**	Establecimiento de un estado dinámico pasajero	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior - Tensión previa adecuada de la musculatura de trabajo	

(EFDeportes.com, 2011)

CARACTERIZACIÓN BIOQUÍMICA

RUTAS METABOLICAS

(EFDeportes.com, Modificación de los parámetros fisiológicos, 2013)

RUTA MATABOLICA	FUENTE ENERGETICA	CARACTERÍSTICAS	
SISTEMA ATP-PC	ATP	Hasta 2 seg	El más importante en el Futbol
	PC	Hasta 10 seg	
SISTEMA GLUCOLITICO	Glucosa en sangre	Hasta 30 seg	Aporta la potencia para soportar el esfuerzo específico
	Glucosa en hígado	Hasta 1 min	
	Glucosa en músculo	Hasta 3 min	
SISTEMA OXIDATIVO	Ácidos grasos libres	De 3 min en adelante	Aporta la energía para ser eficiente en la actividad
	Triglicéridos plasmáticos		

INCREMENTO DEL POTENCIAL MOTOR

FUERZA	
Fuerza estructural	Aparato motor pasivo, fuerza general, disvalias musculares y angulares
Fuerza máxima	

Fuerza explosiva	Fuerza específica
Fuerza resistencia	Para soportar el esfuerzo

VELOCIDAD	
De reacción simple	
De reacción compleja	
A cíclica corta	Específicas del deporte
Re síntesis	Realizar repetidas acciones de velocidades breves periodos tiempos de recuperación

RESITENCIA	
Potencia anaeróbica a láctica	El más importante en el Futsal
Capacidad anaeróbica a láctica	

Potencia anaeróbica láctica	Aporta la potencia para soportar el esfuerzo específico
Capacidad anaeróbica láctica	
Capacidad aeróbica	Aporta la energía para ser eficiente en la actividad

FLEXIBILIDAD	
Estructural	
Dinámica	Es una medida del rango de fuerza de torsión o resistencia desarrollada durante el estiramiento en toda la amplitud del movimiento articular
Estática	Es una medida de la amplitud total de movimiento de la articulación y está limitado por la extensibilidad de la unidad musculo tendinosa.
Gestual	

(Córdoba, 2018)

APROVECHAMIENTO DEL POTENCIAL MOTOR

Poner al servicio del atleta en los procesos cualitativos (técnico, táctico, estratégico y perceptivos) para ser utilizados eficaz y eficientemente durante la competencia

CALCULOS	
Velocidad	Importante en el futsal para los momentos definitivos.
De precisión	
Dosificación de la fuerza	
Dosificación temporal de fuerza	
Control de asincinecias	Se ubica en la etapa de aprendizaje motor, paso entre primera respuesta con errores y la depuración de las acciones motrices

PROCESOS DECODIFICATORIOS	
Simples	
Complejos	
Atención selectiva	

Discriminación propioceptiva	Conciencia de Tensión-relajación, reposo-movimiento
Sentido del ritmo	
Visión periférica	Elemento importante dentro del futsal.
Acuidad visual	
Acuidad táctil	
Acuidad auditiva	
Alerta kinestésico	Posibilidad de cambiar repentinamente de acción motriz: tensión-relajación, alteración de ejecuciones de velocidad

PENSAMIENTO TACTICO	Toma de decisiones: percepción, decisión y ejecución.
Táctica Individual	Importante dentro del futsal.
Estrategia	Importante en el desarrollo del juego de futsal, dependiendo del rival.

Lógica motriz		
Memoria motriz		
Secuencia motriz		
Anticipación		

CARACTERIZACION PSICOLOGICA

Desarrollo de factores psicológicos como la capacidad atencional de los jóvenes deportistas y su capacidad de concentración, adquisición de experiencias que le ayuden a percibir que uno es capaz de controlar las cosas que le importan en vez de sentirse indefenso, desarrollar y fortalecer la autoconfianza, mejorar la autoestima y aumentar la capacidad de autocontrol, mejorar la motivación extrínseca y desarrollo de la intrínseca, bajar los niveles de ansiedad y estrés.

· Introducción al desarrollo de destrezas psicológico-deportivas. Iniciación

· Inteligencia táctica, entrenamiento de destrezas psicológico deportivas. Pre deportivo.

· Inteligencia táctica, fortalecimiento de destrezas psicológico deportivas. Perfeccionamiento.

Dominio de destrezas psicológico deportivas, madurez psicológica para la solución de problemas. Máximo rendimiento.

CUALIDADES PSICOLOGICAS	**COMPETENCIA**
● RASGOS VOLITIVOS	● PRE ARRANQUE COMPETITIVO

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

UNIDADES TEMÁTICAS INICIACIÓN

- ✓ Gesto técnico del pase, conducción del balón, control del balón y remate a portería.
- ✓ Ataque, defensa, posición y ritmos de juego.
- ✓ Capacidades físicas y coordinativas.
- ✓ Reglamento e historia del fútbol sala.

UNIDADES TEMÁTICAS FUNDAMENTACIÓN

- ✓ Remates, regates, control orientado, superficies de contacto a nivel técnico.
- ✓ Ataque, defensa, posición del deportista, tiempo y espacio a nivel táctico.
- ✓ Capacidades físicas y coordinativas.
- ✓ Reglamento del fútbol sala, historia del fútbol sala, manejo de competencias a nivel teórico.
- ✓ Actividades recreativas, valores, pensamiento critico a nivel psicosocial
- ✓ Conducción, regate, superficie de contacto, control y remate a portería a nivel técnico.
- ✓ Ataque, defensa, transiciones, rotaciones y sistemas de juego a nivel táctico.
- ✓ Capacidades físicas y coordinativas.
- ✓ Reglamento, historia del fútbol sala además de ello la prevención de lesiones a nivel teórico.

- Actividades recreativas, pensamiento crítico y valores a nivel psicosocial

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

NIVEL DE INICIACIÓN: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos es en este nivel donde se estructura toda la irradiación deportiva y motriz, a nivel de futbol es importante que los deportistas asocian conceptos básicos de la práctica deportiva, generen un reconocimiento de la dinámica de juego y experimenten dentro de todas las posiciones para poder identificar un posible potencial y generar más comodidad en el deportista.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 9 años (centrado en el acervo motriz y el reconocimiento del deporte)..

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes adicionalmente se incluye el pensamiento crítico, el desarrollo de la forma deportiva y la competitividad, se dividirá en 2 niveles.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años (centrado en la fundamentación deportiva, asociación de conceptos técnicos sencillos y acervo motriz).

F2: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años (centrado en el mantenimiento de la forma deportiva, asociación de conceptos técnicos complejos y preparación física con cargas considerables).

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1-F1
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- F1- F2
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
				Agilidad	

MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS		Coordinación Especial	Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	F1-F2
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- F1- F2
				Asistida	I1- F1- F2
				Resistida	I1- F1- F2
				Balística	I1- F1- F2
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1-F2
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F2
				Anaeróbica	F2
			FUERZA	Adaptación anatómica	F1-F2
				Fuerza Resistencia	F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	F3
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1-F1-F2
			Equilibrio postural		I1-F1-F2
			Estructuración espaciotemporal		I1-F1
			Lateralidad		I1
			Independencia segmentaria		I1-F1

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- F1- F2
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1- F1- F2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	F1-F2
				Empatía	I1- F1- F2
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	F1-F2

				Atención y concentración *	F2
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1- F1- F2
			Pre-deportivos		I1- F1- F2
			Mini deportes		I1
			Deporte Especifico		F2

ESPECÍFICO DE LA DISCIPLINA

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICOS	PRINCIPIOS BASICOS	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- F1- F2
				Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1-F1
				Exploración zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco).	F1-F2
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- F1- F2
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	F1-F2
RECONOCIMIENTO ESTRATEGICO Y TACTICO	FUNDAMENTACIÓN TÁCTICA	TÁCTICA SENCILLA Y COMPLEJA	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	F1-F2
					Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	F1-F2
					Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	F1-F2

					Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	F1-F2
					Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	F2
					Tiro a Puerta	I1- F1- F2
				COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	F1-F2
					Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	F1-F2
					Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	F1-F2
					Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	F2
					Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	F2
					Pases ; Duelos 1 vs. 1.	I1- F1- F2
					Desmarcación; Manejo de la pared.	F1-F2
					Cambio de Posiciones	F2
					Sistema de juego en ataque (posicional, transicion o de presión).	F2
					Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	I1- F1- F2

		FUNDAMENTOS DE DEFENSA		INDIVIDUAL	Estabilidad frente al choque o carga del rival.	I1- F1- F2
					Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	F1-F2
					Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	F1-F2
					Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	I1- F1- F2
					Juego Posicional	F2
					Juego de Perturbación	F2

8. METODOLOGIA

En base a los conocimientos aprendidos se utilizará una metodología de enseñanza enfocada a la motivación personal de cada deportista utilizando actividades lúdicas que incentiven un gusto por el deporte, así mismo identificar la importancia de la practica del deporte para que lo tomen como una actividad del diario vivir.

Se tomará un tiempo de dos horas por sesión con elementos como:

20 min

-Calentamiento general

-Calentamiento especifico

1 hora y 30 min

-Parte central del entrenamiento (técnico, táctico, físico, teórico, psicosocial) con juegos predeportivos.

10 min

-Vuelta a la calma

- ✓ Conducción, regate, superficie de contacto, control y remate a portería a nivel técnico.
- ✓ Ataque, defensa, transiciones, rotaciones y sistemas de juego a nivel táctico.
- ✓ Capacidades físicas y coordinativas.
- ✓ Reglamento, historia del fútbol sala además de ello la prevención de lesiones a nivel teórico.
- ✓ Actividades recreativas, pensamiento critico y valores a nivel psicosocial

En la etapa de la iniciación se hace énfasis al aprendizaje por medio de la lúdica,etapa en la cual el niño aprende una técnica o gesto motriz jugando y aplicándolo al deporte en común, la cual también hace énfasis a las cualidades coordinativas involucrando aportes del futsal con juegos llamados pre deportivos los que aportan un mejor aprendizaje ya

que son una forma lúdica motora de tipo intermedio entre el juego y el deporte.

Las actividades propias de la fundamentación son dinámicas y sencillas así como el desarrollo de la coordinación y preparación de la técnica especifica también con circuitos los cuales tendrán importantes aspectos técnicos de lo más fácil, a lo más difícil para el desarrollo del mismo gesto. Otra de las formas o metodologías es la de fortalecer el entrenamiento por medio de la metodología analítica, la cual mantiene una relación entre el balón y el deportista o su adecuado gesto técnico especifico, basados en repeticiones frecuentes, este ejercicio está encaminado también al perfeccionamiento y desarrollo de la técnica.

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

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

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

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

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

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".
- **Honestidad:** Hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.
- **Responsabilidad:** La responsabilidad deportiva, como parte del derecho deportivo, es aquella que existe en toda persona, sujeto de derechos y obligaciones, mayor de edad, con capacidad de reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.

10.2. Valores Paralímpicos.

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

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida. La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

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

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

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

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

- **Toma de decisiones:** El tomar decisiones implica que el sujeto reconozca una situación y tenga la capacidad de actuar de manera eficiente, a través de un pensamiento crítico. Es importante tomar la mejor decision del cao, pero tambien bajo determinadas condiciones (estrés, fatiga física y mental).

12. CRITERIOS DE EVALUACION

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

Test deportivo

Evaluar cómo se encuentran los deportistas en las diferentes capacidades físicas, esto atreves de test deportivos que permitan identificar el nivel de cada uno Se realizará la recolección de datos de acuerdo con los test físicos q en las diferentes categorías.

Las pruebas a evaluar son: Antropométricas: peso corporal, estatura de pie, estatura, sentado, envergadura y perímetro de cintura para los niveles de iniciación,fundamentación, hasta los 8 años encontramos las siguientes

pruebas: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de bastón; luego encontramos las pruebas de 9 a 10 años que son las mismas pero en diferente formato: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de bastón; avanzando en los niveles encontramos las pruebas entre las edades de 11 a 13 años que son: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y 300 metros planos; finalmente encontramos las pruebas para las edades de los 14

a 17 años que son: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y 20 metros “course navette”.

Estas pruebas se realizaran en el transcurso del año en un pre test-test control y post test.

Se utilizarán diferentes herramientas entre ellos, tablas, baremos, sonidos auditivos,cronómetros, silbatos, demarcaciones, decámetro, cinta métrica, metro, tizas,entre otros elementos que permitieron la medición de datos y la óptima ejecución para ver la evolución de los deportistas a raíz del proceso de formación durante el año 2023.

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

(Aquí debe señalar cual y como va aplicar la evaluación al grupo de formación deportiva).

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y Deportes. *Medellín.*
- Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.
- Pita, E. M. J. (2014). *La responsabilidad civil deportiva* (Doctoral dissertation).
- Mora Olarte, L. E., & Rubio Tabares, M. (2015). Caracterización teórica-práctica de las acciones tácticas más importantes del fútbol sala a partir de experiencias vividas.
- Camacho Giraldo, L. X. (2019). Revisión teórica fuerza explosiva fútbol sala.
- Castro, L. E., Torres, Y. D. L., Guevara, J. P. N., & Rodríguez, K. J. P. (2014). Caracterización del gesto deportivo de la patada de balón en movimiento en el fútbol sala. Estudio de caso. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, *4*(1), 13-33.
- Díaz, J. T. C. (2014). Fundamentos tácticos-estratégicos del Fútbol de Salón. *VIREF Revista de Educación Física*, *3*(1 Supl.), 1-77.
- González, R. A. (2022). Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva–somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón.
- Calatayud, F. G. (1981). *Fútbol Sala*. LIB DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ.
- López, A. P. (2016). *Preparación física en el fútbol sala: Entrenamiento integral del jugador*. Paidotribo.
- Garcia, A. (2014). Caracterización delos esfuerzos en el futbol sala basado en el estudio cinemático y fisiológico de la competición. Efdeportes.com
- Campuzano, L, (2013). Modificación de los parámetros fisiológicos,. EFDeportes.com.
- Jiménez Albán, A. E., & Herrera Alomoto, D. J. (2015). *Diseño de estrategias metodológicas para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol sala en los estudiantes de sexto año de egb en la unidad educativa Oxford en el cantón Salcedo, periodo 2014-2015* (Bachelor's thesis, LATACUNGA/UTC/2015).
- Cuadro, C. H. N., & Caveda, C. D. L. (2017). Estrategia para el desarrollo del Futsal desde la iniciación deportiva. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, *22*(233).
- Rodríguez, A., Pachón, J., Morales, L., Martin, J., & Chinchilla, V. (2010). Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. *Ministerio de Educación Nacional: www. mineducacion. gov. co*.
- Olímpica, C. (2020). Carta Olímpica. *Comité Olímpico Internacional [Artículo en línea] Recuperado*, *27*.
- Ruiz, S. (2012). Deporte paralímpico: una mirada hacia el futuro. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica*, *15*, 97-104.
- Acosta, E. R. (2012). Iniciación y formación deportiva: una reflexión siempre oportuna. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica*, *15*, 57-65.



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENT	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			1	Pase con borde interno, externo y empeine	Conocer y realizar el pase con borde interno, externo y empeine	4	1	Visualizar el gesto tecnico del pase borde interno, externo y empeine	1	Reconoce y entiende le ejecución del pase borde interno, externo y empeine
							2	Posición corporal adecuada para realizar el pase con borde interno, externo y empeine	2	Reconoce la posicion adecuada para realizar el gesto del pase borde interno, externo y empeine
							3	Realizar del pase contra la pared pie dominante borde interno, externo y empeine	3	Reconoce y ejecuta el pase con el pie dominante en la superficie del borde interno, externo y empeine
							4	Realizar del pase contra la pared pie no dominante borde interno, externo y empeine	4	Reconoce y ejecuta el pase con el pie no dominante en la superficie del borde interno, externo y empeine
							5	Realizar pases contra la pared intercalando los dos pies con borde interno, externo y empeine	5	Reconoce y ejecuta el pase con los dos pies de forma intercalada con borde interno, externo y empeine
			2	Conducción del balón	Conocer y realizar la conducción del balón con borde	4	1	Visualizar el gesto tecnico de conducción con borde interno, externo y empeine	1	Reconoce y entiende la conducción con borde interno, externo y empeine
							2	Posición corporal adecuada para realizar la conducción con borde interno, externo y empeine	2	Reconoce la posicion adecuada para la conducción con borde interno, externo y empeine
							3	Realizar la conducción en el pie dominante con borde interno, externo y empeine	3	Reconoce y ejecuta la conducción con el pie dominante en borde externo, intermo y empeine
			2	Conducción del balón	Conocer y realizar la conducción del balón con borde interno, externo, planta y empeine	4	3	Realizar la conducción en el pie dominante con borde interno, externo y empeine	3	Reconoce y ejecuta la conducción con el pie dominante en borde externo, intermo y empeine
							4	Realizar la conducción en el pie no dominante con borde interno, externo y empeine	4	Reconoce y ejecuta la conducció con el pie no dominante en borde externo, interno y empeine
							5	Realizar la conducción intercalando los dos pies con borde interno, externo y empeine	5	Reconoce y ejecuta la conducción intercalando los dos pies con borde interno, externo y empeine
		TECNICO	3	Control y pase	Conocer y realizar el control del balón (con determinada sup. de contacto), finalizando con un pase	3	1	Visualizar el gesto tecnico del control y entrega del balón	1	Reconoce y entiende le ejecución del gesto tecnico control y entrega del balón
							2	Posición corporal adecuada el control y entrega del balón	2	Reconoce la posicion adecuada para realizar el gesto de control y entrega del balón
							3	Realizar el control y entrega con el pie dominante	3	Reconoce y ejecuta el control y el pase con el pie dominante
							4	Realizar el control y entrega con el pie no dominante	4	Reconoce y ejecuta el control y el pase con el pie no dominante
							5	Realizar el control y pase de manera intercalada con los dos pies	5	Reconoce y ejecuta el control y el pase alternando los dos pies
					Conocer y realiazar el		1	Visualizar el gesto tecnico del remate a porteria	1	Reconoce y entiende el gesto tecnico del remate
							2	Posicion corporal adecuada para realizar el remate a porteria	2	Reconoce la posicion adecuada para realizar el remate
							3	Realizar el remate con el pie dominante	3	Reconoce y ejecuta el remate con el pie dominante

F

				4	Remate a porteria	Conocer y realiazar el remate a porteria (con determinada sup de contacto)	3	3	Realizar el remate con el pie dominante	3	Reconoce y ejecuta el remate con el pie dominate
								4	Realizar el remate con pie no dominate	4	Reconoce y ejecuta el remate con el pie no dominante
								5	Realizar una conducción finalizando en remate	5	Reconoce y ejecuta la conducción finalizada en remate
				5	Tecnica especifica del arquero	Conocer y realizar las nociones basicas del arquero	3	1	Visualizar los gestos basicos del arquero (tecnica de achique)	1	Reconoce los gestos basicos del arquero
								2	Realizar ejercicios que den nociones del tamaño de la cancha	2	Reconoce y tiene nociones del tamaño de la cancha
								3	Realizar ejercicios de recepcion con las manos	3	Reconoce y ejecuta el control aereo con las manos
								4	Realizar ejercicios de rechazo del balon hacia las laterales	4	Reconoce y ejecuta el rechazo del balón para evadir el gol
								5	Realizar ejercicios de salto	5	Reconoce y ejecuta ejercicios de salto
				1	Defensa	Conocer y realizar las nociones de la defensa	3	1	Conocimiento del concepto de defensa	1	Conoce el objetivo de la defensa
								2	El deportista defiende un cono mientras sus compañeros intentan derribarlo	2	Afianza la defensa con solo un objeto
								3	Realizar ejercicios de defensa a una zona del terreno de juego	3	Afianza de la defensa en la zona del terreno de juego
								4	Desarrollar una marca personal a un compañero mientras se desplaza por la cancha.	3	Reconoce el marcaje personal y lo inlcuye dentro del juego.

								4	Desarrollar una marca personal a un compañero mientras se desplaza por la cancha.	3	Reconoce el marcaje personal y lo inlcuye dentro del juego.
				2	Ataque	Conocer y realizar las nociones de ataque	3	1	Conocimiento del concepto de ataque	1	Conoce el objetivo del ataque
								2	Ejecutar el tiro a porteria	2	Afianzamiento del tiro a la porteria
								3	Ejecutar ejercicios de regate	3	Afianzamiento para eludir al rival
								4	Control del balón en contexto de juego	4	Afainzamiento del control del balón ya sea para realizar un transporte o ejecutar
								5	Transporte del balón en contexto de juego	5	Afianzamiento del transporte del balón en proyección al ataque
				3	Posicionamiento del deportista	Exponer el posicionamiento del deportista	3	1	Conocer la ubicación si es para ataque o defensa	1	Conoce la ubicación del deportista para ataque o defensa
								2	Enseñar la ubicación al deportista en acción de defensa	2	Ejecuta y conoce la ubicación del deportista en acción de defensa
								3	Enseñar la ubicación al deportista en acción de ataque	3	Ejecuta y conoce la ubicación del deportista en acción de ataque
								4	Enseñar al deportista la transición del ataque a defensa	4	Ejecuta y conoce la transición del deportista de ataque a defensa
								5	Enseñar al deportista la transición de defensa a ataque	5	Ejecuta y conoce la transición del deportista de defensa a ataque
				4	Ritmos de juego	Conocer y realizar los ritmos de juego	3	1	Cambios de ritmo con balón	1	Conoce y ejecuta los cambios de ritmo con balón
								2	Cambios de ritmo sin balón	2	Conoce y ejecuta los cambios de ritmo sin balón
				5			3				
								1	Se ubica sentado al sonido del silbato se levantara y correra	1	Desarrolla la atencion y su velocidad de reacción
								2	Se ubicara acostado al sonido del silbato se levantara y correra	2	Desarrolla la atención y su velocidad de reacción
									Atravesar un circuito en el que		Realiza gestos de manera rapida y

INICIACION

TACTICO

56			FISICO	1	Velocidad		2	1	Se ubica sentado al sonido del silbato se levantara y correra	1	Desarrolla la atencion y su velocidad de reacción
57								2	Se ubicara acostado al sonido del silbato se levantara y correra	2	Desarrolla la atencion y su velocidad de reacción
58								3	Atravesar un circuito en el que se dará prioridad a lla ejecucion de gestos rapidos tanto de tron	3	Realiza gestos de manera rapida y efectiva. Centrandose en una correcta ejecucion
59								4	Se ubicaran dos deportistas uno delante del otro el ultimo	4	El niño estara pendiente del balón para atraparlo con la mayor rapidez
60								5	ación, salidas, ante la presentaci	5	Que los jugadores esten pendientes de las distintas señales con el fin de
61				2	Habilidades basicas		2	1	do del silbato cada jugador correra	1	Que los jugadores se desplazen lo mas rapido posible
62									Realizar el juego de triqui de a equipos		Que el deportista desarrollo su inteligencias y se desplaza lo mas rapido
63									Realizar la imitación frente a ejercicios de equilibrio que les		Que el niño adopta posturas isometricas de la mejor manera
64									Realizar malabarismo con el balón		Que el deportista realize malabarismo con el balón
65									Efectuar marcha y carrera incluyendo los patrones		Desarrolla su marcha y carrera con el patron cruzado adecuado
66				3	Flexibilidad	Enseñar ejercicios de flexibilidad	2	1	Realiza ejercicios de estiramientos estaticos	1	Desarrolla una flexibilidad desde una posición estatica
67									Realiza ejercicios de estiramiento dinamicos		Desarrolla activación del musculo con intervalos de estiramientos
68											
69											
70											
71				4	Coordinación		2	1	Realizar trabajos de escalera	1	Desarrolla trabajos de coordinación visopedica en espacios reducidos
72								2	La mitad de los alumnos tienen un balon. Tienen que conducirlo	2	Que los jugadores conduzcan el balón y estén pendientes de los compañeros que
73								3	Se colocan 10 conos alfrente a una distancia de 5 metros	3	Derribar los conos con la mayor presición
74											
75											
76				5	Equilibrio			1	Caminar y tratar de correr apoyados en talones	1	Que el jugador se desplace como se indica
77								2	Caminar y tratar de correr en punta de pies	2	Que el jugador se desplace como se indica
78									Ponerse un balón en el cuello y tratar de desplazarse en cuatro	3	Que el jugador se desplace como se indica
79									Poner objetos sobre la palma de la mano viendo hacia arriba y lo	4	Que el jugador se desplace como se indica
									Desplazarse lo más rapido	5	Que el jugador se desplace como se

81			TEORICO	1	Juego	Conocer que es el juego y en que aporta al deporte	2	1	Explicar que es el juego	1	Conoce que es el juego
82								2	Conocer la importancia del juego	2	Conoce cual es la importancia tiene en el diario vivir el juego
83								3	Que acciones aporta al juego al deporte de fútbol	3	Reconoce la importancia del juego en el deporte de fútbol sala
84											
85											
86				2	Reglamento del fútbol	Conocer el reglamento del fútbol	2	1	Manifestar las reglas basicas para el desarrollo del fútbol sala	1	Conoce las reglas basicas del fútbol sala
87								2	Manifestar la metodologia de juzgamiento del fútbol	2	Conoce la metodologia del juzgamiento
88											
89											
90											
91				3	Historia del fútbol	Conocer la historia del fútbol	2	1	Manifestar el origen del fútbol	1	Conoce el origen del fútbol
92								2	Manifestar la historia del fútbol mundial	2	Conoce la historia del fútbol mundial
93								3	Manifestar la historia del fútbol colombiano	3	Conoce la historia del fútbol Colombiano
94											
95											
96				4	Prevención de lesiones	Conocer los parametros para evitar las lesiones	2	1	Enseñar el proceso de una sesión de entrenamiento	1	Conoce el proceso de una sesión de entrenamiento
97								2	Enseñar el calentamiento general del entrenamiento	2	Conoce la importancia de el calentamiento general
98								3	Enseñar el calentamiento especifico del entrenamiento	3	Conoce la importancia de un calentamiento especifico
99								4	Enseñar el estiramiento del entrenamiento	4	Conoce la importancia de realizar un estiramiento
100								5	Hidratación	5	Conoce la importancia de mantenerse hidratado
101								1	El cuidado de los pies	1	Comprende la importancia del cuidado de los pies
											Comprende la importancia de la higiene

PLAN MENSUAL | MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | PLAN ABRIL

103				5	Higiene	Crear habitos de higiene	2	3	Presentación personal	3	Conoce la importancia del baño diario
104								4	El baño diario	4	Comprende la importancia del baño diario
105								5	Medidas de protección frente al covid-19	5	Comprende las medidas de protección frente al covid-19
106			PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Valores	Enseñar los valores primordiales al deportista	2	1	El respeto hacia sus compañeros y entrenador	1	Respeta todo tipo de acción deportiva o personal
107								2	El trabajo en equipo	2	Reconoce la importancia del equipo de trabajo
108								3	La resposabilidad	3	Ejecuta todas sus tareas con la mayor responsabilidad
109								4	La tolerancia	4	Tolera todo tipo de acción deportiva o personal
110								5	Humildad	5	Reconoce y ejecuta la importancia de la humildad
111				2	Actividades recreativas	Desarrollo de otras actividades diferentes al atletismo	28	1	Recración con actividades culturales	1	Recone la interración con otras actividades diferentes al deporte
112								2	Participa en eventos sociales	2	Entiende la importancia de ser un ser sociable
113								3	Entorno familiar	3	Reconoce la importancia de compartir con su entorno familiar
114								4	Realiza otras actividades	4	Abandona su rol en aras de compartir en
115											
116				3	Pensamiento critico	crear su propia idea del deporte que practica	2	1	Participa en los entrenamientos	1	Reconoce los esfuerzos e importancia de
117								2	Analiza los componentes del	2	Reconoce los diferentes componentes del
118								3	Compara su deporte con otros	3	Realiza un pensamiento de critico de
119								4	Socializa con externos soobre su	4	Genera conocimientos hacia personas
120								5	Se interesa por la lectura	5	Reconoce la importancia de la
121				4	Valores cognitivos	Desarrola la capacidad de analizar su deporte	2	1	Creatividad frente a la solución	1	Demuestra una creatividad frente a la
122								2	Potenciar su conocimiento con	2	Potencia su conocimiento con ejercicios
123								3	Preguntar y exponer sus ideas	3	Pregunta y expone sus ideas mejorando
124								4	Mantener el ritmo de trabajo	4	Mantiene un ritmo de trabajo haciendo
125								5	Mantener interes sobre las	5	Mantiene una actitud positiva frente a
126				5							
127											
128											
129											
130											
131											
132	FECHA DE ENTREGA		20/3/2023								
133											
134	BRES Y APELLIDOS DEL MON		CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO								
135											
136	MUNICIPIO		EL ROSAL								

F



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RI

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR

NIVEL FUNDAMENTACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL
			1	Control orientado	Desarrollar la tecnica del pase	4	1	Realizar el control orientado desde la recepción de un compañero	1	Genera movimientos con control orientado recibiendo el balón desde un compañero
							2	Realizar el control orientado desde una acción de juego inicial	2	Ejecuta el control orientado desde una acción de juego inicial haciendo posible el juego mas rapido
							3	Realizar el control orientado recibido por balón aereo	3	Mejora el control orientado desde la recepción de un balón aereo dominando el espacio y la visión para la toma de decisiones
							4	Realizar el control orientado con la posición de un objeto al frente enfocandolo como el rival	4	Realiza de manera adecuada el control orientado con la posición de un objeto asimilandolo como rival, teniendo asi una percepción mas del
							5	Realizar el control orientado con un compañero rival	5	Ejecuta y enfoca el control orientado para eludir al rival de manera mas rapida
							1	Afianzar el contacto del balón aereo con la superficie de la cabeza	1	Conoce y controla de manera adecuada el balón con la superficie de la cabeza
							2	Afianzar la superficie del pecho con el contacto del balón	2	Logra un afianzamiento para controlar el balón con la superficie del pecho
		TECNICO	2	Superficies de contacto	Ejecutar la tecnica de las superficies de contacto	4	3	Efectuar con controles de muslo el contacto con el balón	3	Lleva a cabo un control eficaz con la superficie del muslo
							4	Ejecutar controles con el pie ya se con borde interno, planta o emepine	4	Realiza controles con la superficies del pie ya sea borde interno, empeine o planta
							5	Realizar ejercicios que consiernen mas de dos superficies de contacto	5	Ejecuta movimientos donde se controlen mas de dos superficies de contacto ya sea pecho y pie etc.
			3	Regate	Aprender y ejecutar el regate	4	1	Realizar ejercicios de regate en una posición estatica	1	Conoce y ejecuta el regate desde una posición estatica para afianzar el movimiento
							2	Trabajar ejercicios de regate en una posición en movimiento	2	Realiza ejercicios de regate en movimiento para conocer el tiempo y espacio utilizado para el ejercicio
							3	Ejecutar ejercicios de regate con un objeto asimilandolo como rival	3	Logra la ejecución del regate con un objeto afianzadose asi más como una cción de juego
							4	Realizar ejercicios de regate con un compañero rival	4	Reconoce y ejecuta el objetivo del regate en una acción de juego
			4	Remate	Aprender y ejecutar el	4	1	Realizar remates a porteria desde una distancia corta	1	Logra una asimilación de la tecnica de remate con una distacia corta lo cual facilita la acción de gol
							2	Trabajar remates a porteria desde una distancia larga	2	Reconoce la fuerza y la destreza para apuntar al arco desde una distancia larga
							3	Ejecutar controles orientados para	3	Realiza acciones de remate que seran vistas en una acción de juego

F

31			TACTICO	1	Defensa	Desarrollar y ejecutar el concepto tactico de la defensa	3	1	Realizar ejercicios de defensa a objetos como conos y evitar que caigan	1 Conoce y ejcuta acciones de defensa asimilando el objetivo de la defensa
32								2	Ejecutar acciones de defensa en ejercicios colectivos	2 Realiza acciones defensivas colectivas para afianzar la acción de coberturas
33								3	Trabajar 1 vs 1	3 Ejecuta acciones de defensa 1 vs 1 con el objetivo de que conozca actos que pueden suceder en la competencia
34								4	Trabajar 2 vs 1	4 Se realiza el ejercicio 2 vs 1 para que sepa como reaccionar y posicionarse frente a dos rivales
35										
36				2	Ataque	Desarrollar y ejecutar el concepto tactico del ataque	3	1	Realizar ejercicios de ataque individuales donde incluira el regate y remate	1 Ejecuta ejercicios de ataque individual que generaran la confianza en el deportista para la competencia
37								2	Trabajr ejercicios colectivos de ataque	2 Facilita la comunicación del equipo y el conocer la manera de jugar de sus compañeros
38								3	Trabajos de contraataque	3 Ejecuta una habilidad de manera ranida para ir al arco contrario
39								4	Ejercicios de superioridad numerica	4 Aprovecha la superioridad numerica para obtener un gol
40										
41				3	Tiempo y espacio	Conocer el tiempo y el espacio y aprovecharlo al maximo en el terreno de juego	3	1	Conocer el tiempo y el espacio con ejercicios que	1 Identifica el tiempo y el espacio para movimientos que se realicen en el
42								2	Conocer el tiempo y el espacio con ejercicios que	2 Identifica el tiempo y el espacio para movimientos que se realicen en el
43								3	Trabajar tiempo y espacio que se contienen en una	3 Conocer y trabajar el tiempo y el terreno de juego trabajados en una
44										
45										
46				4	Posicion del deportista	Adquirir una posición adecuada para cualquier situación de juego	3	1	Ubicar al deportista en la posicion que mejor se	1 Se identifica en la posición que utilizara para los partidos
47								2	Enseñar la posición adecuada para manejar la	2 Manejara adecuadamente la sustentación de su cuerpo y la
48								3	Enseñar la posición adecuada para manejar el	3 Aprendera la manera mas eficaz para hacer del ataque mas rapido
49										

59			FISICO	1	Velocidad	balón adecuandolo al juego	3	4	Ejercicios de velocidad con el balón	4 Realiza ejercicios de velocidad con balón que enfoquen más al deportista a una ción de juego
60								5	Ejercicios de velocidad involucrando la coordinación	5 Desarrollla ejercicios de velocidad que involucren coordinación, haciendo que el deportista mejore su
61				2	Resistencia	Desarrollar en el jugador la capacidad física de la resistencia por medio de ejercicios y actividades aerobicos y anaerobicos específicos e inespecificos con el fin de	3	1	Trote con una duración de no mayor a 10 minutos	1 Ejecuta un desarrollo en la resistencia aerobica
62								2	Juegos competitivos que involucren la resistencia	2 Desarrolla la resistencia de manera dinamica involucrando la noción de
63								3	Ejercicios de resistencia con intervalos de velocidad	3 Realiza intervalos de resistencia y velocidad adecuandose a las acciones de juego
64								4	Ejercicios de resistencia en la fuerza	4 Desarrollla ejercicios de fuerza que intensificaran la resistencia en el juego
65										
66				3	Fuerza	Desarrollar en el jugador la capacidad física de la fuerza por medio de ejercicios de fuerza con autocarga, con el fin de mejorar la fuerza, prevenir lesiones y poder	3	1	Trabajos de fuerza explosiva	1 Desarrolla la carrera rapida
67								2	Ejercicios de fuerza finalizando con carrera	2 Potencializa la capacidad anaerobica
68								3	Circuitos de trabajo de fuerza	3 Potencializa la capacidad aerobica
69								4	Ejercicios de fuerza de pliometria	4 Desarrolla la potencia en miembros inferiores
70								5	Ejercicios de fuerza intermitente	5 Desarrolla una adaptación a la recuperación ranida de ejercicios
71				4	Coordinación	Desarrollar la coordinación como base de los aprendizajes posteriores con balón, con el fin de que haya mayor afianzamiento de tareas técnicas	3	1	Trabajos de escalera	1 Realiza trabajos de coordinación en escalera desarrollando una
72								2	Ejercicios de coordinación con el balón	2 Desarrolla la coordinación con su principal objeto de trabajo en el campo de juego
73								3	Ejercicios de coordinación oculomanual	3 Ejecuta una coordinación con los ojos y las manos al mismo tiempo
74								4	Ejercicios de coordinación visopedicas	4 Desarrolla una coordinación con los ojos y los pies al mismo tiempo

		TEORICO	1	Vocabulario	Conocer y desarrollar el vocabulario del entrenamiento deportivo	2	3	Entender las charlas tecnicas que se realicen para hallar fluidez	3	Entiende las charlas con ceptos de entrenamiento deportivo
							4	Generar un lenguaje en el grupo mas especifico a la disiciplina deportiva	4	Ejecuta lenguajes de terminologia deportiva con sus compañeros
			2	Reglamento del fútbol sala	Conocer el reglamento del fútbol sala	2	1	Manifestar las reglas basicas para el desarrollo del fútbol sala	1	Conoce las reglas basicas del fútbol sala
							2	Manifestar la metodologia de juzgamiento del fútbol	2	Conoce la metodologia del juzgamiento
			3	Historia del fútbol sala	Conocer la historia del fútbol	2	1	Manifestar el origen del fútbol	1	Conoce el origen del fútbol
							2	Manifestar la historia del fútbol mundial	2	Conoce la historia del fútbol mundial
							3	Manifestar la historia del fútbol colombiano	3	Conoce la historia del fútbol Colombiano
			4	Prevención de lesiones	Conocer los parametros para evitar las lesiones	2	1	Enseñar el proceso de una sesión de entrenamiento	1	Conoce el proceso de una sesión de entrenamiento
							2	Enseñar el calentamiento general del entrenamiento	2	Conoce la importancia de el calentamiento general
							3	Enseñar el calentamiento especifico del	3	Conoce la importancia de un calentamiento especifico
							4	Enseñar el estiramiento del entrenamiento	4	Conoce la importancia de realizar un estiramiento
							5	Hidratación	5	Conoce la importancia de mantenerse hidratado
			5	Higiene	Crear habitos de higiene	2	1	El cuidado de los pies	1	Comprende la importancia del cuidado de los pies
							2	La higiene oral	2	Comprende la importancia de la higiene oral
							3	Presentación personal	3	Conoce la importancia de la

							4	El baño diario	4	Comprende la importancia del baño diario
							5	Medidas de protección frente l covid-19	5	Conoce las medidas de protección frente al covid-19
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Valores	Enseñar los valores primordiales al deportista	2	1	El respeto hacia sus compañeros y entrenador	1	Respeta todo tipo de acción deportiva o personal
							2	El trabajo en equipo	2	Reconoce la importancia del equipo de trabajo
							3	La resposabilidad	3	Ejecuta todas sus tareas con la mayor responsabilidad
							4	La tolerancia	4	Tolera todo tipo de acción deportiva o personal
							5	Humildad	5	Reconoce y ejecuta la importancia de la humildad
			2	Actividades recreativas	Desarrollo de otras actividades diferentes al atletismo	28	1	Recración con actividades culturales	1	Recone la interración con otras actividades diferentes al deporte
							2	Participa en eventos sociales	2	Entiende la importancia de ser un ser sociable
							3	Entorno familiar	3	Reconoce la importancia de compartir con su entorno familiar
							4	Realiza otras actividades	4	Abandona su rol en aras de compartir
			3	Pensamiento critico	crear su propia idea del deporte que practica	2	1	Participa en los entrenamientos	1	Reconoce los esfuerzos e importancia de los entrenos
							2	Analiza los componentes	2	Reconoce los diferentes componentes
							3	Compara su deporte con	3	Realiza un pensamiento de critico de
							4	Socializa con externos	4	Genera conocimientos hacia personas
							5	Se interesa por la lectura	5	Reconoce la importancia de la comprension lectora
			4	Valores cognitivos	Desarrola la capacidad de analizar su deporte	2	1	Creatividad frente a la	1	Demuestra una creatividad frente a la
							2	Potenciar su conocimiento	2	Potencia su conocimiento con ejercicios
							3	Preguntar y exponer sus	3	Pregunta y expone sus ideas mejorando
							4	Mantener el ritmo de	4	Mantiene un ritmo de trabajo haciendo
							5	Mantener interes sobre las	5	Mantiene una actitud positiva frente a
			5	MOTIVACIÓN	Se fortalece a partir de los ejercicios y practica deportiva	2	1	Demuestra fortalezas en los ejercicios ejecutados	1	Demuestra fortaleza en diferentes actividades propuestas
							2	Dedica cada ejercicio y aporte	2	Se esmera y demuestra aporte al trabajo especifico en cada ejercicio.

FECHA DE ENTREGA	
BRES Y APELLIDOS DEL MON	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO
MUNICIPIO	EL ROSAL

HORARIOS DE CLASE



ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL
MUNICIPIO:	EL ROSAL
NOMBRE DEL MONITOR	CARLOS CHAPARRO
MES	JUNIO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONE
6:30AM A 8:30 AM	GRUPO 1 INICIACION 1								
	EL RODEO					X			
6:30AM A 8:30 AM	GRUPO 2 INICIACION 1								
	EL RODEO		X						
2:30PM A 4:30 PM	GRUPO INICIACION 2-								
	ESCUELA DE FUTBOL EL ROSAL	X		X					
4:30PM A 6:30 PM	GRUPO FUNDAMENTACION								
	ESCUELA DE FUTBOL EL ROSAL	X		X					
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO
FIRMA	

F

OBLIGACION 4 PDF ANEXO

TEMAS TRABAJADOS EN EL MES DE MES								
INICIACIÓN 1	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	INICIACIÓN 2	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	FUNDAMENTACIÓN	DESARROLLO MOTRIZ	RITMO
		RITMO			RITMO			EQUILIBRIO
		EQUILIBRIO			EQUILIBRIO			ORIENTACION
		ORIENTACIÓN			ORIENTACIÓN			
	TECNICO	PASE		TECNICO	CONDUCCIÓN		TECNICO	PASE
		CONDUCCIÓN			CONTROL			CONDUCCIÓN
		CONTROL			SUPERFICIES DE CONTACTO			CONTROL
		SUPERFICIES DE CONTRATO		FISICO	FUERZA			SUPERFICIES DE CONTACTO
	FISICO	FUERZA			FLEXIBILIDAD		FISICO	FUERZA
		VELOCIDAD						FLEXIBILIDAD
		FLEXIBILIDAD						RESISTENCIA

OBLIGACION 5 PDF ANEXO NO 05 COBERTURA



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
LA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR						GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino			Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculin	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
7 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
8 AÑOS	0	1	0	0			0	0									1
9 AÑOS	3	2	0	0			0	0									5
10 AÑOS	3	1	0	0			0	0									4
11 AÑOS	7	0	0	0			0	0									7
12 AÑOS	3	0	0	0			0	0									8
13 AÑOS	14	0	0	0			0	0									9
14 AÑOS	8	0	0	0			0	0			0						8
15 AÑOS	3	0	0	0			0	0			0						3
16 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
17 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
TOTALES	44		0	0			0	0									44
				#REF!													

GRUPOS	HOMBRE	MUJERRES
INICIACION	19	0
ON	25	0
NTO	0	0
TOTAL		0
TOTAL	44	

F

OBLIGACION 6 PDF ANEXO NO 06









OBLIGACION 7 PDF ANEXO NO 07 SESIONES DE CLASES DIARIAS

SESIONES DE CLASE MES DE JULIO

INICIACION 1

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

DEPORTE	futbol	VALOR	empatia	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	3/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Trabajar conceptos de finalizacion			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizar un circuito tecnico y coordinativo para la activacion muscular en donde se iniciara con un skipping lateral en las vallas, despues pasara los conos en zig-zag y finalizara haciendo un ejercicio coordinativo en las escaleras. Para la variante del ejercicio se realizara con balon.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se realizara un ejercicio de desmarque mas finalizacion por parte del delantero, las estacas seran los defensores mientras que los delanteros deberan desmarcarse teniendo en cuenta el no caer en fuera de lugar.Para la variante del ejercicio se realizara con defensas para mayor dificultad	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se realizara un trabajo de 4 vs 4 en donde se aplicara todo lo aprendido en la sesion desmarques de ruptura, diagonales, pivote por parte del jugador numero 9 y demas.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	control de balon	EJERCICIO 3	Se realizara un partido poniendo en practica todos los conceptos y fundamentos vistos en el entrenamiento.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	empatia	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	4/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	TRABAJAR FUNDAMENTOS TACTICOS DE POSESION DE BALON Y RECUPERACION TRAS PERDIDA			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se realizara un trabajo activacion con una secuencia de pases inicialmente se realizara el pase estatico sin desplazamiento, para la variante 1 se realizara u desplazamiento hacia donde realiza el pase, para la variante 2 se realizara un desplazamiento con una pared a su compañero	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se realizara un trabajo de posesion por 3 equipos 6 de ellos realizan posesion de balon y 3 de ellos realizan el trabajo defensivo, el objetivo del equipo defensor es recuperar el balon y realizar la posesion del balon con el equipo que no perdio la posesion de balon, el equipo que pierde el balon realiza trabajo defensivo. Se realizaran micro pausas de 2 minutos por cada 4 minutos de trabajo	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	Se realizara un ejercicio de posesion con porteros el objetivo es realizar 10 pases consecutivos apoyandose con los porteros despues de los 10 pases pueden definir en cualquiera de las 2 porterias pequeñas (las porterias grandes no cuentan para este ejercicio), como variante despues de realizar los 10 pases se pueden rematar tanto en las porterias pequeñas como en las porterias pequeñas como en las porterias grandes	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento , si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

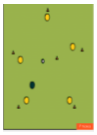
DEPORTE	futbol	VALOR	Equidad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	7/7/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	Mejorar la competitividad y el rendimiento.			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: dialogo formativo — SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo — EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	control de balon — EJERCICIO 3	finalizacion desde fuera del area: Cambio de orientación mediante circulación de balón entre tres centrocampistas El medio centro recibe el balón de un medio de banda y tras apoyarse en el compañero de la otra banda realiza un cambio de orientación al desmarque realizado por su compañero El medio que inició la jugada realiza una dejada hacia atrás para que el	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo — JUEGO	numero y tiro: Conducir alrededor de una zona para después tirar a puerta Cada jugador tendrá un número asignado En una zona próxima al área de penalti los jugadores conducen el balón Cuando el entrenador nombre un número éste deberá tirar a portería	
15 MIN.	FASE FINAL	feedback — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION: para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	10/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Crear complicidad táctica. Favorecer el compromiso de los compañeros.			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL — juego en equipo	EJERCICIO 1	pases entre 3: Por parejas pasarse el balón Se puede controlar el balón Cambiar las ditancias Cambiar de piernas de golpeo	
25 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL — control de balon	EJERCICIO 3	pared,regate y tiro: Pasar entre dos jugadores y tras un regate tirar a portería Comenzará por un envío largo por parte del defensor	
25 MIN.	FASE CENTRAL — juego en equipo	JUEGO	tirar al pivote: Se juega un rondo entre 5 jugadores Otro jugador situado en la mitad procura que sus compañeros no tiren el pivote con el balón Este deberá interceptar el balón sin descuidar el pivote No podrá estar mas cerca de 1 metro del pivote al protegerlo	
15 MIN.	FASE FINAL — feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	honestidad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	11/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Crear complicidad táctica. Favorecer el compromiso de los compañeros.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo: pase, cambio de orientación y tiro: Combinación de pases (doble pared) entre X1 y X2 Trás ésta X1 realizará un cambio de orientación buscando la llegada de X3 X3 finaliza con acción de remate a portería X2 quedará pendiente del posible rechace	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	rondo por equipos: Consiste en mantener la posesión entre los jugadores que se encuentran fuera, con ayuda de un comodín Cada vez que intercepte un componente de un equipo el balón estos saldrán y el equipo interceptado entrará	
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

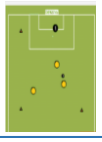
F

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	honestidad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	14/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	familiarizacion y coceptos basicos del deporte			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	contrataque 6: X1 realiza un pase a X2 quien conduce hasta la altura del área grande X1 sale al encuentro de X2 para hacer funciones de defensor X2 realiza acción individual de regate y finaliza con tiro	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	accion combinada 1: X1 realiza un pase y devolución con X2 X1 realiza un pase a X3 y salen al encuentro de éste para actuar como defensor X3 sale en conducción en busca de un 1x1 contra X1 X2 se incorpora a la jugada para apoyar a X3 dándole la posibilidad de pasar o de realizar una pared	
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	contrataque 5: X2 sale en conducción en busca de un 1x1 contra X1 que sale a su encuentro X3 se incorpora a la jugada para apoyar a X2 dándole la posibilidad de pasar o de realizar una pared	
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	bondad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	17/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Crear complicidad táctica. Favorecer el compromiso de los compañeros.			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: dialogo formativo — SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	juego en el area grande: 2 equipos de (3 o 4 jugadores)se colocan dentro del área El equipo que defiende realiza marcaje al hombre Un comodín se coloca fuera del área y jugará con el equipo ofensivo	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo — EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	control de balon — EJERCICIO 3	finalizacion desde fuera del area: Cambio de orientación mediante circulación de balón entre tres centrocampistas El medio centro recibe el balón de un medio de banda y tras apoyarse en el compañero de la otra banda realiza un cambio de orientación al desmarque realizado por su compañero El medio que inició la jugada realiza una dejada hacia atrás para que el	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo — JUEGO	cruzar conduciendo: Se divide a la plantilla en 2 equipos Cada equipo ataca y defiende 2 porterías Se conseguirá gol conduciendo el balón a través de alguna de las porterías del equipo contrario	
15 MIN.	FASE FINAL	feedback — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento , si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

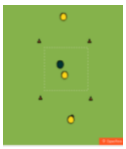
F

#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	bondad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	18/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Crear complicidad táctica. Favorecer el compromiso de los compañeros.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego en el area grande: 2 equipos de (3 o 4 jugadores)se colocan dentro del área El equipo que defiende realiza marcaje al hombre Un comodín se coloca fuera del área y jugará con el equipo ofensivo Se podrá conseguir gol:entrando en cualquiera de las 4 porterías	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Acción combinada con llegada de 4 jugadores y posterior remate a portería x1 realiza una conducción y pasa a x3 x3 devuelve a 1 toque hacia x2 x2 realiza un cambio de orientación buscando el desmarque de ruptura de	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	finalizacion desde fuera del area: Cambio de orientación mediante circulación de balón entre tres centrocampistas El medio centro recibe el balón de un medio de banda y tras apoyarse en el compañero de la otra banda realiza un cambio de orientación al desmarque realizado por su compañero El medio que inició la jugada realiza una dejada hacia atrás para que el	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

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

DEPORTE	futbol	VALOR	igualdad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	21/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Adaptación a las situaciones creadas. inicio de los test y pruebas fisicas			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	cruzar conduciendo: Se divide a la plantilla en 2 equipos Cada equipo ataca y defiende 2 porterías Se conseguirá gol conduciendo el balón a través de alguna de las porterías del equipo contrario	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	finalizacion desde fuera del area: Cambio de orientación mediante circulación de balón entre tres centrocampistas El medio centro recibe el balón de un medio de banda y tras apoyarse en el compañero de la otra banda realiza un cambio de orientación al desmarque realizado por su compañero El medio que inició la jugada realiza una dejada hacia atrás para que el	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	Respeto	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	24/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Adaptación a las situaciones creadas. inicio de los test y pruebas fisicas			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	cada uno en su espacio. Se enfrentan 2 equipos de 3 jugadores cada uno Consiste en mantener la posesión del balón con la ayuda de dos pivotes que se encuentran fuera del terreno de juego El resto jugarán cada uno en su zona delimitada, que no podrán abandonar Las combinaciones podrán hacerse entre diferentes zonas y con el pivote	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	finalizacion desde fuera del area: Cambio de orientación mediante circulación de balón entre tres centrocampistas El medio centro recibe el balón de un medio de banda y tras apoyarse en el compañero de la otra banda realiza un cambio de orientación al desmarque realizado por su compañero El medio que inició la jugada realiza una dejada hacia atrás para que el	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	cruzar conduciendo: Se divide a la plantilla en 2 equipos Cada equipo ataca y defiende 2 porterías Se conseguirá gol conduciendo el balón a través de alguna de las porterías del equipo contrario	
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento , si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

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

DEPORTE	futbol	VALOR	empatia	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	25/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Mejorar la competitividad y el rendimiento. inicio de los test y pruebas fisicas			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	finalizacion desde fuera del area: Cambio de orientación mediante circulación de balón entre tres centrocampistas El medio centro recibe el balón de un medio de banda y tras apoyarse en el compañero de la otra banda realiza un cambio de orientación al desmarque realizado por su compañero El medio que inició la jugada realiza una dejada hacia atrás para que el	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

#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	empatia	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	28/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	familiarizacion y coceptos basicos del deporte, inicio de los test y pruebas fisicas			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	posesión 5 contra 2: 4 jugadores se sitúan en el exterior del cuadrado Un jugador juega de pivote por dentro 2 jugadores defienden e intentan cortar el balón Cuando cortan 5 veces el balón intercambian sus posiciones con 2 jugadores exteriores	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	escape de marcaje: 3 atacantes contra 3 defensores 1 comodín juega con el poseedor del balón, éste no puede pasar de la línea delimitada pero sí podrá tirar a portería	
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento , si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

#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	empatia	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	31/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	TRABAJAR FUNDAMENTOS TECNICOS ENFOCADOS EN EL PASE CONDUCCION Y RECEPCION			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se realizara un calentamiento llevando acabo un circuito tecnico - coordinativo para activacion muscular con y sin balon. En la primera zona se iniciara con pases entre los dos compañeros y a la señal del entrenador realizaran desplazamientos de platillo a platillo. Para la segunda zona se realizaran pases a la señal del entrenador saldra a realizar	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Tres jugadores se posicionan separados entre sí unos 10 metros realizando ejercicios tecnicos en donde se deplzaran los jugadores que estan señalizados con un (X2) el jugador repetira dos veces el ejercicio antes de pasar al otro jugador.se realizaran pases con borde interno, externo,cabezeo, control con diferentes superficios de contacto.	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	4 comodines fuera de zona 1 jugador en zona media y un jugador dentro del cuadrado donde se lleva posesion de balon mientras dos jugadores defienden, la dinamica del ejercicio es llevar acabo un juego dfe posesion en cualquiera de los dos cuadrados el jugador.	
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INICIACION 2

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

DEPORTE	futbol	VALOR	empatia	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	3/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Trabajar conceptos de finalizacion			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizar un circuito tecnico y coordinativo para la activacion muscular en donde se iniciara con un skipping lateral en las vallas, despues pasara los conos en zig-zag y finalizara haciendo un ejercicio coordinativo en las escaleras. Para la variante del ejercicio se realizara con balon.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se realizara un ejercicio de desmarque mas finalizacion por parte del delantero, las estacas seran los defensores mientras que los delanteros deberan desmarcarse teniendo en cuenta el no caer en fuera de lugar.Para la variante del ejercicio se realizara con defensas para mayor dificultad	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se realizara un trabajo de 4 vs 4 en donde se aplicara todo lo aprendido en la sesion desmarques de ruptura, diagonales, pivote por parte del jugador numero 9 y demas.	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	Se realizara un partido poniendo en practica todos los conceptos y fundamentos vistos en el entrenamiento.	
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacio de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	empatia	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	4/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	TRABAJAR FUNDAMENTOS TACTICOS DE POSESION DE BALON Y RECUPERACION TRAS PERDIDA			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se realizara un trabajo activacion con una secuencia de pases inicialmente se realizara el pase estatico sin desplazamiento, para la variante 1 se realizara u desplazamiento hacia donde realiza el pase, para la variante 2 se realizara un desplazamiento con una pared a su compañero	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se realizara un trabajo de posesion por 3 equipos 6 de ellos realizan posesion de balon y 3 de ellos realizan el trabajo defensivo, el objetivo del equipo defensor es recuperar el balon y realizar la posesion del balon con el equipo que no perdio la posesion de balon, el equipo que pierde el balon realiza trabajo defensivo. Se realizaran micro pausas de 2 minutos por cada 4 minutos de trabajo	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	Se realizara un ejercicio de posesion con porteros el objetivo es realizar 10 pases consecutivos apoyandose con los porteros despues de los 10 pases pueden definir en cualquiera de las 2 porterias pequeñas (las porterias grandes no cuentan para este ejercicio), como variante despues de realizar los 10 pases se pueden rematar tanto en las porterias pequeñas como en las porterias pequeñas como en las porterias grandes	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento , si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

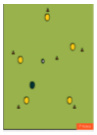
DEPORTE	futbol	VALOR	Equidad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	7/7/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	Mejorar la competitividad y el rendimiento.			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: dialogo formativo — SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo — EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	control de balon — EJERCICIO 3	finalizacion desde fuera del area: Cambio de orientación mediante circulación de balón entre tres centrocampistas El medio centro recibe el balón de un medio de banda y tras apoyarse en el compañero de la otra banda realiza un cambio de orientación al desmarque realizado por su compañero El medio que inició la jugada realiza una dejada hacia atrás para que el	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo — JUEGO	numero y tiro: Conducir alrededor de una zona para después tirar a puerta Cada jugador tendrá un número asignado En una zona próxima al área de penalti los jugadores conducen el balón Cuando el entrenador nombre un número éste deberá tirar a portería	
15 MIN.	FASE FINAL	feedback — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION: para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	10/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Crear complicidad táctica. Favorecer el compromiso de los compañeros.			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL — juego en equipo	EJERCICIO 1	pases entre 3: Por parejas pasarse el balón Se puede controlar el balón Cambiar las ditancias Cambiar de piernas de golpeo	
25 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL — control de balon	EJERCICIO 3	pared,regate y tiro: Pasar entre dos jugadores y tras un regate tirar a portería Comenzará por un envío largo por parte del defensor	
25 MIN.	FASE CENTRAL — juego en equipo	JUEGO	tirar al pivote: Se juega un rondo entre 5 jugadores Otro jugador situado en la mitad procura que sus compañeros no tiren el pivote con el balón Este deberá interceptar el balón sin descuidar el pivote No podrá estar mas cerca de 1 metro del pivote al protegerlo	
15 MIN.	FASE FINAL — feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	honestidad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	11/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Crear complicidad táctica. Favorecer el compromiso de los compañeros.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo: pase, cambio de orientación y tiro: Combinación de pases (doble pared) entre X1 y X2 Trás ésta X1 realizará un cambio de orientación buscando la llegada de X3 X3 finaliza con acción de remate a portería X2 quedará pendiente del posible rechace	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	rondo por equipos: Consiste en mantener la posesión entre los jugadores que se encuentran fuera, con ayuda de un comodín Cada vez que intercepte un componente de un equipo el balón estos saldrán y el equipo interceptado entrará	
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

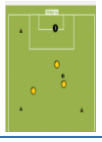
F

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	honestidad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	14/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	familiarizacion y coceptos basicos del deporte			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	contrataque 6: X1 realiza un pase a X2 quien conduce hasta la altura del área grande X1 sale al encuentro de X2 para hacer funciones de defensor X2 realiza acción individual de regate y finaliza con tiro	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	accion combinada 1: X1 realiza un pase y devolución con X2 X1 realiza un pase a X3 y salen al encuentro de éste para actuar como defensor X3 sale en conducción en busca de un 1x1 contra X1 X2 se incorpora a la jugada para apoyar a X3 dándole la posibilidad de pasar o de realizar una pared	
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	contrataque 5: X2 sale en conducción en busca de un 1x1 contra X1 que sale a su encuentro X3 se incorpora a la jugada para apoyar a X2 dándole la posibilidad de pasar o de realizar una pared	
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	bondad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	17/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Crear complicidad táctica. Favorecer el compromiso de los compañeros.			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: dialogo formativo — SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	juego en el area grande: 2 equipos de (3 o 4 jugadores)se colocan dentro del área El equipo que defiende realiza marcaje al hombre Un comodín se coloca fuera del área y jugará con el equipo ofensivo	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo — EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	control de balon — EJERCICIO 3	finalizacion desde fuera del area: Cambio de orientación mediante circulación de balón entre tres centrocampistas El medio centro recibe el balón de un medio de banda y tras apoyarse en el compañero de la otra banda realiza un cambio de orientación al desmarque realizado por su compañero El medio que inició la jugada realiza una dejada hacia atrás para que el	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo — JUEGO	cruzar conduciendo: Se divide a la plantilla en 2 equipos Cada equipo ataca y defiende 2 porterías Se conseguirá gol conduciendo el balón a través de alguna de las porterías del equipo contrario	
15 MIN.	FASE FINAL	feedback — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento , si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

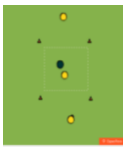
F

#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	bondad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	18/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Crear complicidad táctica. Favorecer el compromiso de los compañeros.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego en el area grande: 2 equipos de (3 o 4 jugadores)se colocan dentro del área El equipo que defiende realiza marcaje al hombre Un comodín se coloca fuera del área y jugará con el equipo ofensivo Se podrá conseguir gol:entrando en cualquiera de las 4 porterías	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Acción combinada con llegada de 4 jugadores y posterior remate a portería x1 realiza una conducción y pasa a x3 x3 devuelve a 1 toque hacia x2 x2 realiza un cambio de orientación buscando el desmarque de ruptura de	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	finalizacion desde fuera del area: Cambio de orientación mediante circulación de balón entre tres centrocampistas El medio centro recibe el balón de un medio de banda y tras apoyarse en el compañero de la otra banda realiza un cambio de orientación al desmarque realizado por su compañero El medio que inició la jugada realiza una dejada hacia atrás para que el	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

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

DEPORTE	futbol	VALOR	igualdad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	21/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Adaptación a las situaciones creadas. inicio de los test y pruebas fisicas			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	cruzar conduciendo: Se divide a la plantilla en 2 equipos Cada equipo ataca y defiende 2 porterías Se conseguirá gol conduciendo el balón a través de alguna de las porterías del equipo contrario	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	finalizacion desde fuera del area: Cambio de orientación mediante circulación de balón entre tres centrocampistas El medio centro recibe el balón de un medio de banda y tras apoyarse en el compañero de la otra banda realiza un cambio de orientación al desmarque realizado por su compañero El medio que inició la jugada realiza una dejada hacia atrás para que el	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	Respeto	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	24/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Adaptación a las situaciones creadas. inicio de los test y pruebas fisicas			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	cada uno en su espacio. Se enfrentan 2 equipos de 3 jugadores cada uno Consiste en mantener la posesión del balón con la ayuda de dos pivotes que se encuentran fuera del terreno de juego El resto jugarán cada uno en su zona delimitada, que no podrán abandonar Las combinaciones podrán hacerse entre diferentes zonas y con el pivote	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	finalizacion desde fuera del area: Cambio de orientación mediante circulación de balón entre tres centrocampistas El medio centro recibe el balón de un medio de banda y tras apoyarse en el compañero de la otra banda realiza un cambio de orientación al desmarque realizado por su compañero El medio que inició la jugada realiza una dejada hacia atrás para que el	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	cruzar conduciendo: Se divide a la plantilla en 2 equipos Cada equipo ataca y defiende 2 porterías Se conseguirá gol conduciendo el balón a través de alguna de las porterías del equipo contrario	
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento , si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

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

DEPORTE	futbol	VALOR	empatia	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	25/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Mejorar la competitividad y el rendimiento. inicio de los test y pruebas fisicas			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	finalizacion desde fuera del area: Cambio de orientación mediante circulación de balón entre tres centrocampistas El medio centro recibe el balón de un medio de banda y tras apoyarse en el compañero de la otra banda realiza un cambio de orientación al desmarque realizado por su compañero El medio que inició la jugada realiza una dejada hacia atrás para que el	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

#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	empatia	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	28/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	familiarizacion y coceptos basicos del deporte, inicio de los test y pruebas fisicas			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	posesión 5 contra 2: 4 jugadores se sitúan en el exterior del cuadrado Un jugador juega de pivote por dentro 2 jugadores defienden e intentan cortar el balón Cuando cortan 5 veces el balón intercambian sus posiciones con 2 jugadores exteriores	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	maniobra y pase: Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	escape de marcaje: 3 atacantes contra 3 defensores 1 comodín juega con el poseedor del balón, éste no puede pasar de la línea delimitada pero sí podrá tirar a portería	
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento , si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

#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	empatia	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	31/7/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	TRABAJAR FUNDAMENTOS TECNICOS ENFOCADOS EN EL PASE CONDUCCION Y RECEPCION			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego predeportivo de formacion de grupos, consiste en que estaran trortando alrededor de la cancha y al momento que el entrenador de la indicacion formaran grupos del numero que diga, las personas que queden sin grupo cumpliran penitencia. Estiramiento dinamico	1: direccionamiento. 2 movilidad en espacios reducidos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se realizara un calentamiento llevando acabo un circuito tecnico - coordinativo para activacion muscular con y sin balon. En la primera zona se iniciara con pases entre los dos compañeros y a la señal del entrenador realizaran desplazamientos de platillo a platillo. Para la segunda zona se realizaran pases a la señal del entrenador saldra a realizar	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Tres jugadores se posicionan separados entre sí unos 10 metros realizando ejercicios tecnicos en donde se deplzaran los jugadores que estan señalizados con un (X2) el jugador repetira dos veces el ejercicio antes de pasar al otro jugador.se realizaran pases con borde interno, externo,cabezeo, control con diferentes superficios de contacto.	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	4 comodines fuera de zona 1 jugador en zona media y un jugador dentro del cuadrado donde se lleva posesion de balon mientras dos jugadores defienden, la dinamica del ejercicio es llevar acabo un juego dfe posesion en cualquiera de los dos cuadrados el jugador.	
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	superioridad de 2x1 y finalizacion por banda: Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION

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

DEPORTE	Futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	El rosal	FECHA	3/7/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Mejorar la ubicación en el campo, realizando trabajos de desplazamiento.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA reflexion	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de a parejas, se haran de a parejas y realizaran juegos de velocidad el cual consiste en que el jugador A atrapara al jugador B antes de que toco el cono y viseversa. Estiramiento dinamico	
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Conducción con superficie del pie externo e interno. Después se realizará un trabajo de pases rastreros con retroceso a la posición que estaban. Se realizarán 10 retrocesos y 10 pases con izquierda y derecha.	
25 MIN.		REMATE	EJERCICIO 2	Remates individuales con conducción pases y remates al arco en donde se deberá buscar el rebote si se da. Se realizarán remates por 30 minutos después se cambiará el trabajo realizando los pases y la conducción hacia otro lado.	
MIN.		TACTICA	EJERCICIO 3	Trabajo de posicionamiento, donde se trabajará la defensa, el medio campo y la zona media. Se variarán a los jugadores y se pondrán en las mismas posiciones.	 
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento , si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

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

DEPORTE	futbol	VALOR	Justicia	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	5/7/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Mejorar la técnica del remate a través de trabajos coordinativos.			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: dialogo formativo — SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	ejercicios dinamicos con movilidad articular, ejercicios de velocidad de linea a linea para la mejora de cada deportista. Estiramiento dinamico.	estaran puestos en la linea del fondo de la cancha, lo cual al sonido del silvato estaran haciendo ejercicios dinamicos de linea a linea y despues en velocidad
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo — EJERCICIO 1	Conducción con superficie de planta de pie. 3 Serie 10 repeticiones con izquierda y con derecha de platillo a platillo. Después se realizaran pases con izquierda y con derecha rastreros de a parejas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	DEFINICION — EJERCICIO 2	Se realizaran remates al arco después de realizar pases con borde interno a través de platillos, se ira avanzando seguido. Se trabajaran los dos perfiles por 20 minutos por cada perfil	1-pases mas accion de remate 2- pase mas control dirigido 3- conduccion de balon
20 MIN.	FASE CENTRAL	control de balon — EJERCICIO 3	Futbol con posicionamiento en el campo. 9 vs 9	
25 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo — JUEGO	Mini partidos 2 Vs 2 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	feedback — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

#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	igualdad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	7/7/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Adquirir movimientos aplicando los fundamentos técnicos en acciones reales de juego.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ejercicios dinamicos con movilidad articular, juego predeportivo congelados, con variaciones Estiramiento dinamico.	estaran puestos en la linea del fondo de la cancha, lo cual al sonido del silvato estaran haciendo ejercicios dinamicos de linea a linea y depues juego predeportivo
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Conducción con borde externo de Cono a cono. Conducción con planta del pie de cono a cono. Se combinarán los ejercicios de conducción con borde externo y borde interno.	1: se haran en circulo. 2: indicacion a la voz de entrenador.
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Pase corto con recepción y ubicación al espacio. Pases al espacio con borde interno	1-pases mas accion de remate 2- pase mas control dirigido 3- conduccion de balon
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	Futbol en donde los jugadores deberán realizar futbol con la única condición que deben realizar 10 pases antes de anotar un gol.	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	Mini partidos 4Vs 4 , con variantes y reglas	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

#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	justicia	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	10/7/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Mejorar la técnica de pase y el control dirigido.			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: dialogo formativo — SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	ejercicios dinamicos con movilidad articular, juego predeportivo congelados, con variaciones Estiramiento dinamico.	estaran puestos en la linea del fondo de la cancha, lo cual al sonido del silvato estaran haciendo ejercicios dinamicos de linea a linea y depues juego predeportivo
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo — EJERCICIO 1	Se comenzarán a realizar pases por parejas estáticos con balón se controlará el balón con pierna derecha y se devolverá el balón con pierna izquierda, después se realizará un cambio. 20 Pases con cada pierna 2 series. en el control dirigido se realizarán los mismos 20 pases con derecha e izquierda.	1: se haran en circulo. 2: indicacion a la voz de entrenador.
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Después se realizarán pases con control dirigido hacia la derecha o izquierda. Se realizarán 20 pases con control dirigido. Después se realizarán pases con control dirigido y enganches pueden ser uno o dos enchanches	1-pases mas accion de remate 2- pase mas control dirigido 3- conduccion de balon
20 MIN.	FASE CENTRAL	control de balon — EJERCICIO 3	Finalmente se realizará un trabajo de desplazamientos y pases a primera intención por trios	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo — JUEGO	Mini partidos 4Vs 4 , con variantes y reglas	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacio n de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

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

DEPORTE	futbol	VALOR	tolerancia	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	12/7/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Mejorar la técnica de pase y el control dirigido.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: dialogo formativo	SENSIBILIZACION	contextualizacion de ejercicios especificos y explicacion de cada uno de ellos para el manejo y direccionamiento en campo de juego.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ejercicios dinamicos con movilidad articular, juego predeportivo"la lleva", con variaciones Estiramiento dinamico.	estaran en un espacio especifico y determinado en la cancha y dos jugadores estaran con petos designados para coger a cada jugador y despues cambio de roles.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se disputa un 3x3 en un espacio determinado. La acción comienza con un centro del entrenador sobre el delantero donde el portero debe decidir si sale a blocar o no. Si el delantero consigue rematar a gol o el balón sale fuera, el entrenador situado junto a la portería dará uno nuevo al portero que iniciará un contraataque 3x2, incorporándose de modo tardío el delantero a	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se comenzará realizando coordinación por platillos con desplazamiento por 5 minutos por estaciones. Después se realizará un trabajo de golpes con borde interno de a parejas se realizarán 20 golpes con derecha y con izquierda de a parejas. En el siguiente ejercicio se realizará un trabajo de a parejas a través de conos con conducción y pase a la derecha e izquierda. Se realizaran 2 series 10 repeticiones.	1-pases mas accion de remate 2- pase mas control dirigido 3- conduccion de balon
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	Se juega un 4x4 en el espacio determinado de área-área. Se juega a dos toques. Cada vez que se consiga un gol, la puntuación de éste se verá modificado de la siguiente forma: si el equipo que anota gol tiene a todos sus jugadores en el campo contrario, se suma 1 punto. En caso de que el equipo defensor tenga a todos sus jugadores en campo propio, se resta 1 punto. Ejemplo: Si el equipo Rojo consigue gol con la disposición	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	Mini partidos 4Vs 4 , con variantes y reglas	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento , si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	14/7/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Trabajar el posicionamiento en campo y los desplazamientos en acciones reales de juego.			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	contextualizacion de ejercicios especificos y explicacion de cada uno de ellos para el manejo y direccionamiento en campo de juego.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ejercicios dinamicos con movilidad articular, juego predeportivo"la lleva", con variaciones Estiramiento dinamico.	estaran en un espacio especifico y determinado en la cancha y dos jugadores estaran con petos designados para coger a cada jugador y despues cambio de roles.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se disputa un 3x3 en un espacio determinado. La acción comienza con un centro del entrenador sobre el delantero donde el portero debe decidir si sale a blocar o no. Si el delantero consigue rematar a gol o el balón sale fuera, el entrenador situado junto a la portería dará uno nuevo al portero que iniciará un contraataque 3x2, incorporándose de modo tardío el delantero a realizar labores defensivas y convertirlo finalmente en 3x3. Si el portero lega a blocar tras el centro o a parar, con ese mismo balón se producirá la situación de contraataque. Existe un límite de 12 segundos para finalizar la acción sobre la portería adversaria.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se realizara un circuito por medio de platillos con conducción, después se realizara conducción a través de platillos, se pasa luego a la conducción a través de conos, y finalmente se conducirá a través de los platillos ubicados en Zigzag. Y se saldrá otra vez al circuito con la pierna izquierda. Después se realizara la ubicación por posiciones de cada uno de los jugadores donde deberán reconocer la defensa el medio campo y la zona delantera entre ellos.	1-pases mas accion de remate 2- pase mas control dirigido 3- conduccion de balon
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	Se juega un 4x4 en el espacio determinado de área-área. Se juega a dos toques. Cada vez que se consiga un gol, la puntuación de éste se verá modificado de la siguiente forma: si el equipo que anota gol tiene a todos sus jugadores en el campo contrario, se suma 1 punto. En caso de que el equipo defensor tenga a todos sus jugadores en campo propio, se resta 1 punto. Ejemplo: Si el equipo Rojo consigue gol con la disposición	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	Mini partidos 4Vs 4 , con variantes y reglas	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento , si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	17/7/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Trabajar el posicionamiento en campo y los desplazamientos en acciones reales de juego			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	contextualizacion de ejercicios especificos y explicacion de cada uno de ellos para el manejo y direccionamiento en campo de juego.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ejercicios dinamicos con movilidad articular, juego predeportivo"la lleva", con variaciones Estiramiento dinamico.	estaran en un espacio especifico y determinado en la cancha y dos jugadores estaran con petos designados para coger a cada jugador y despues cambio de roles.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	onducciòn de balòn en un espacio grande donde el objetivo es realizar cambios de ritmo con la conducciòn. (5 Min). Depsues se realizara un trabajo de pases y desplazamiento en parejas por la misma zona. (5 Min). Finalmente se realizara un trabajo de 3 vs 2 o 4 vs 3 dependiendo del numero de jugadores. (10 Min).	1: en cirulo. 2: direccionamiento del pivot. 3: evitar ser tocado por el pivot
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ejercicio No 1. Se realizara aperturas donde los de la linea del fondo tendran que salir de la presiòn que estaran realizando los compañeros con peto y marcar un gol al pasar la zona (8 Rep). Despues se realizara el mismo ejercicio en ataque pero esta vez la funciòn de los delanteros sera romper la defensa del equipo, realizando flitros y aperturas.(8 Rep).	1-pases mas accion de remate 2- pase mas control dirigido 3- conduccion de balon
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	2 atacantes contra un defensor X3 recibe de espaldas a la portería un pase de X1 X3 tiene dos opciones: Encarar y tirar a gol ó proteger el balón , temporizar y esperar la incorporación de X1 X2 defiende	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	Mini partidos 2Vs 3 , con variantes y reglas	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento , si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

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

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	19/7/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Adquirir precisiòn en los pases y la conducciòn			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: dialogo formativo	SENSIBILIZACION	contextualizacion de ejercicios especificos y explicacion de cada uno de ellos para el manejo y direccionamiento en campo de juego.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ejercicios dinamicos con movilidad articular, juego predeportivo"la lleva", con variaciones Estiramiento dinamico.	estaran en un espacio especifico y determinado en la cancha y dos jugadores estaran con petos designados para coger a cada jugador y despues cambio de roles.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Juego de activaciòn llamado balon mano en donde los jugadores deberan realizar el gol unicamente con la mano. (10 Min) Ejercicio No 2: Se realizaran un trabajo de skiping y trabajo de pliometria con cambios de ritmo en donde el jugador debera realizar el ejercicio, ya sea el skiping o los saltos y debera realizar velocidad. (10 cada 5 minutos recuperaciòn)	1: en cirulo. 2: direccionamiento del pivot. 3: evitar ser tocado por el pivot
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se ubicaran los jugadores de aparejas en donde cada jugador debera realizar una conducciòn con izquierda y con derecha, a travez y alrededor de dos platillos, dejarle el balòn a su compañero que saldra asi sucecivamente por los platillos. (20 Min) *Ejercicio No 2: El jugador debera realizar pases y controles dirigidos, pero cuando haga el pase el balòn debera pasar por la mitad de los dos platillos, de lo contrario se anulara el pase. (15 pases con derecha y 15 pases con izquierda 3 series con variables.)	1-pases mas accion de remate 2- pase mas control dirigido 3- conduccion de balon
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	El jugador debera realizar un filtro a traves de los dos platillos, una vez realizado el filtro el otro compañero debera realizar un desplazamiento y agarrar el balòn antes de que pase la linea blanca del campo de juego. (20 Min)	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	partido con comodines: Partido en espacio reducido entre 2 equipos 2 comodines apoyan al equipo poseedor del balón	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

#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 chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	21/7/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Realizar aperturas defensa - ataque, con dominio de balón.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	contextualizacion de ejercicios especificos y explicacion de cada uno de ellos para el manejo y direccionamiento en campo de juego.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ejercicios dinamicos con movilidad articular, juego predeportivo"la lleva", con variaciones Estiramiento dinamico.	estaran en un espacio especifico y determinado en la cancha y dos jugadores estaran con petos designados para coger a cada jugador y despues cambio de roles.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Consiste en evitar tocar el pivote Los jugadores se posicionan en círculo con un pivote en la mitad Dan vueltas en una dirección y a la señal intentaran traccionar a todos sus compañeros hacia atrás para que uno de éllos toque con cualquier parte del cuerpo el pivote El jugador que lo haya tocado quedará eliminado	1: en cirulo. 2: direccionamiento del pivot. 3: evitar ser tocado por el pivot
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se ubicaran a los jugadores por posiciones, 2 centrales, 4 laterales "2 por izquierda y 2 por derecha", 3 volantes de recuperación, 4 extremos "2 por izquierda y 2 por derecha" y 2 delanteros. Realizaran una apertura, en donde la idea del juego es que los jugadores formen una jugada desde el fondo donde participen todos desde los centrales hasta el delantero. Se realizaran aperturas por cada lado con 10 repeticiones por lado izquierdo y derecho con variantes. (20 Min) *Ejercicio 2: Se realizaran transiciones de defensa a ataque en donde se buscara tambien realizar un juego directo. (20 Min)	1-pases mas accion de remate 2- pase mas control dirigido 3- conduccion de balon
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	posicion 5 contra dos, 4 jugadores se sitúan en el exterior del cuadrado Un jugador juega de pivote por dentro 2 jugadores defienden e intentan cortar el balón Cuando cortan 5 veces el balón intercambian sus posiciones con 2 jugadores exteriores	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	partido con comodines: Partido en espacio reducido entre 2 equipos 2 comodines apoyan al equipo poseedor del balón	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

#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 chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	24/7/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Realizar aperturas defensa - ataque, con dominio de balón.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	contextualizacion de ejercicios especificos y explicacion de cada uno de ellos para el manejo y direccionamiento en campo de juego.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ejercicios dinamicos con movilidad articular, juego predeportivo"la lleva", con variaciones Estiramiento dinamico.	estaran en un espacio especifico y determinado en la cancha y dos jugadores estaran con petos designados para coger a cada jugador y despues cambio de roles.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	posesion de porterias mas 1: Se divide a la plantilla en 2 equipos Se colocan aleatoriamente 1 portería más que jugadores hay en cada equipo El objetivo fundamental es mantener la posesión y conseguir el mayor nº de goles posibles Se conseguirá gol cuando se realice un pase a través de cualquiera de las porterías Si el equipo defensor recupera el balón pasa a atacar	1: mini porterias con conos. 2: pases y control de balon
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se ubicaran a los jugadores por posiciones, 2 centrales, 4 laterales "2 por izquierda y 2 por derecha", 3 volantes de recuperación, 4 extremos "2 por izquierda y 2 por derecha" y 2 delanteros. Realizaran una apertura, en donde la idea del juego es que los jugadores formen una jugada desde el fondo donde participen todos desde los centrales hasta el delantero. Se realizaran aperturas por cada lado con 10 repeticiones por lado izquierdo y derecho con variantes. (20 Min) *Ejercicio 2: Se realizaran transiciones de defensa a ataque en donde se buscara tambien realizar un juego directo. (20 Min)	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	posicion 5 contra dos, 4 jugadores se sitúan en el exterior del cuadrado Un jugador juega de pivote por dentro 2 jugadores defienden e intentan cortar el balón Cuando cortan 5 veces el balón intercambian sus posiciones con 2 jugadores exteriores	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	partido con comodines: Partido en espacio reducido entre 2 equipos 2 comodines apoyan al equipo poseedor del balón	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento , si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol	VALOR	integridad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	26/7/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	familiarizacion y coceptos basicos del deporte			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: dialogo formativo	SENSIBILIZACION	contextualizacion de ejercicios especificos y explicacion de cada uno de ellos para el manejo y direccionamiento en campo de juego.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ejercicios dinamicos con movilidad articular, juego predeportivo"la lleva", con variaciones Estiramiento dinamico.	estaran en un espacio especifico y determinado en la cancha y dos jugadores estaran con petos designados para coger a cada jugador y despues cambio de roles.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Se realizara conducción individual con enganche. (5 Min). *Ejercicio No 2: En parejas se realizara un trabajo de pases donde deberan hacer pases con control utilizando la pierna izquierda y derecha (5 Min). *Ejercicio No 3: En trios se realizaran pases en triangulación donde deberan ocupar la posición de sus compañeros. (10 Min)	1: mini porterias con conos. 2: pases y control de balon
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se ubicaran a los jugadores por posiciones, 2 centrales, 4 laterales "2 por izquierda y 2 por derecha", 3 volantes de recuperación, 4 extremos "2 por izquierda y 2 por derecha" y 2 delanteros. Realizaran una apertura, en donde la idea del juego es que los jugadores formen una jugada desde el fondo donde participen todos desde los centrales hasta el delantero. Se realizaran aperturas por cada lado con 10 repeticiones por lado izquierdo y derecho con variantes. (25 Min) *Ejercicio 2: Se realizaran transiciones de defensa a ataque en donde se buscara tambien realizar un juego directo. (25 Min)	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	Se realizara remates al arco con un filtro a traves de conos, en donde los jugadores deberan partir atras del cono con el fin de que no queden en fuera de lugar.	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	partido con comodines: Partido en espacio reducido entre 2 equipos 2 comodines apoyan al equipo poseedor del balón	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento , si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

#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	libertad	FORMADOR	carlos chaparro
MUNICIPIO	el rosal	FECHA	28/7/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	familiarizacion y coceptos basicos del deporte			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA dialogo formativo	SENSIBILIZACION	contextualizacion de ejercicios especificos y explicacion de cada uno de ellos para el manejo y direccionamiento en campo de juego.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ejercicios dinamicos con movilidad articular, juego predeportivo"la lleva", con variaciones Estiramiento dinamico.	estaran en un espacio especifico y determinado en la cancha y dos jugadores estaran con petos designados para coger a cada jugador y despues cambio de roles.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	juego corto de 4 contra 4. Dividir en equipos de 4 jugadores Se juega 4 contra 4 en disposición de rombo (apoyos laterales y apoyo largo) Los objetivos fundamentales son las combinaciones cortas y las finalizaciones rápidas	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se realizan 6 equipos de 3 jugadores. Se juega con un sistema de liga de ascensos y descensos. La disposición inicial se realiza por sorteo. En 1ª División, se juega un 3x3 con porteros en el espacio determinado. El equipo que pierda el partido descenderá de categoría. En 2ª División se juega un 3x3 con mini-porterías en el espacio determinado. El equipo que gane asciende a 1ª	
20 MIN.		control de balon	EJERCICIO 3	posicion 5 contra dos, 4 jugadores se sitúan en el exterior del cuadrado Un jugador juega de pivote por dentro 2 jugadores defienden e intentan cortar el balón Cuando cortan 5 veces el balón intercambian sus posiciones con 2 jugadores exteriores	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
25 MIN.		juego en equipo	JUEGO	partido con comodines: Partido en espacio reducido entre 2 equipos 2 comodines apoyan al equipo poseedor del balón	1:gol como priopridad. 2: manejo de espacios. 3: conduccion de balon
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacion de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

#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 chaparro
MUNICIPIO	El rosal	FECHA	31/7/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Mejorar la conducción y el pase con trabajos combinados.			SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA reflexion	SENSIBILIZACION	datos basicos y familiarizacion con el deporte a practicar. Todo con base a la mejora y los conocimientos basicos que deben conocer los deportistas.	charla a los deportistas dando a conocer los datos basicos y especificos que deben de conocer al praticar futbol.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de a parejas, se haran de a parejas y realizaran juegos de velocidad el cual consiste en que el jugador A atrapara al jugador B antes de que toco el cono y viseversa. Estiramiento dinamico	juego de parejas, predeprotivos
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego en equipo	EJERCICIO 1	Conducción con superficie del pie externo e interno. Después se realizará un trabajo de pases rastreros con retroceso a la posición que estaban. Se realizarán 10 retrocesos y 10 pases con izquierda y derecha.	
25 MIN.		REMATE	EJERCICIO 2	Se ubicaran los jugadores en grupos de a tres con balón en donde el jugador de la mitad debera realizar conducción dos compañeros de forma seguida por tiempo. (4 Min por jugador). *Ejercicio No 2: Se realizara el mismo trabajo de a tres jugadores, pero ahora el jugador debera recibir el balón y realizar un pase y los jugadores de los costados deberan jugarle a primera intención. (4 Min por jugador). *Ejercicio No 3: Se realizara un trabajo conducción y pase con sombra con otro jugador, donde el jugador debera estar perfilado y realizar sombra al que esta haciendo conducción. (15 Min)	
MIN.		TACTICA	EJERCICIO 3	Se realizara un trabajo de 3 vs 3 con comodin en un espacio reducido de 7 x7 (30 min con cambio de equipos.)	 
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se deben tener limpio el espacio n de entrenamiento, si al finalizar no se encuentra limpio todos los jugador4es daran 5 vueltas a la cancha como penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

F

OBLIGACION 8 PDF ANEXO NO 08 CUADRO DE BENEFICIARIOS

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-10 INICIACIÓN O FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, TI,, TE, ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NUMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL	GRUPO ÉTNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOSNEGRITUDES PALEQUERO ROM	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	PARENTESCO ?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1048831111	DARIANYELIS KARELIS BARRAZA VICTOR	12	9/02/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN JOSE	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		10	DIANIS VICTOR	MADRE	3229247965	DIANISMARIAVICTOR DELAHOZ@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1074189293	SARA VALENTINAQ CRUZ CASTRO	8	5/03/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN JOSE	URBANO	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		10	SONIA CASTRO	MADRE	3105619493	SONIACASTROGIN
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1074392916	ESTEBAN CRUZ CASTRO	9	1/07/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN JOSE	URBANO	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		10	SONIA CASTRO	MADRE	3105619493	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1144112815	GINA GABRIELA CACERES RODRIGUEZ	10	3/04/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CONJUNTO FLORATA	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		10	ADRIANA YANETH RODRIGUEZ	MADRE	3142930327	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1074187343	SEBASTIAN ROJAS BELTRAN	12	6/06/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO CAMPO ALEGRE	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		12	PAOLA BELTRAN TORRES	MADRE	3196505860	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1070705886	OSCAR ANTONI GARCIA RINCON	13	2/11/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO CAMPO ALEGRE	URBANO	O-	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		12	LUCERO ALVAREZ	ABUELA	3206845387	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1074186122	DAVIS SANTIAGO ESPINZA VARGAS	13	2/08/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN JOSE	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		12	JOHAN SEASTIAN ESPINOZA VARGAS	HERMANO	3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1012378086	LUIS FERNANDO ANGEL FIGUEROA	14	16/02/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO ALEJANDRIA	URBANO	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		12	NAYDA TATIANA FIGUEROA ROSAS	MADRE	3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1046531181	DINO ANDRES LOPEZ CANO	13	15/11/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO ALEJANDRIA	URBANO	B+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		L	MARIA HEUGENIA CANO TOBON	MADRE	3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO		1070956782	ANDRES FELIPE CASTAÑEDA PIRACON	13	16/12/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO ALEJANDRIA	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M	FAVIO CASTAÑADA BOGOTA	PADRE	3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1070389788	RAIBER CAMACHO	13	13/06/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO BOLONIA	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M	JOSE YESID CAMACHO OVIEDO	PADRE	3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1069645804	jeffry stevan pisco reyes	14	20/06/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO BOLONIA	URBANO	A-	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M	GLOTIA CONSUELO REYES REYES	MADRE	3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1074185232	yojaner stiven rodriguez romero	12	4/09/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO BOLONIA	URBANO	A+	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		L	YURI LORENA ROMERO	MADRE	3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1074873431	LUIS FELIPE RODRIGUEZ ROMERO	12	20/10/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VAGONES	URBANO	A-	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		S	YURI LORENA ROMERO	MADRE	3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1079409497	MIGUEL ANGLE ROA ORTEGA	15	21/02/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VAGONES	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		S	ADELAIDA ORTEGA TERRIOS	MADRE	3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1013750455	DAIRO FABIAN RABELO PARRA	14	19/09/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN JOSE	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		16	LEIDI MILENA PARRA PARRA	MADRE	3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1073226181	MAICOL ARLEY CASTAÑEDA REY	12	4/08/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN JOSE	URBANO	B-	NUEVA EPS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		L	NORA ALBA REY	MADRE	3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1074185518	JUAN DIEGO PINZON	14	26/12/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO OBANDO	URBANO	B+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		L	SONIA FORIGUA CASTILLO	MADRE	3106958434	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1141220095	CRISTOFER ANDREY SUAREZ VERA	14	19/07/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO ALEJANDRIA	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		L	BEATRIZ VERA	MADRE	3024939886	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1070960478	JUAN PABLO TOVAR PEREZ	14	7/02/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO ALEJANDRIA	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M	SURI HEMILSE PEREZ RAMOS	MADRE	3124633451	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1074347041	LINDA YELENA RABELO GOMEZ	11	12/02/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BARRIO ALEJANDRIA	URBANO	A+	FAMISANAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M	AMANDA GOMEZ PINZON	MADRE	3005217764	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1070705639	VICTOR MANUEL QUINTERO	13	21/01/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO ALEJANDRIA	URBANO	B+	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M	MARIA QUIENTERO SOTO	MADRE	3208731994	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1070393532	JULIAN GIL PINZON	13	23/12/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO CAMPO ALEGRE	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M	JAQUELINE ROMERO PINZON	MADRE	3204200565	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1068685585	JOHAN MARTINEZ PATERNINA	9	13/04/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	EL RODEO	RURAL	O+	COMPENSAR	4	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		S			3104484168	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1111337184	YEIRO DANIEL VARGAS PRIAS	13	2/08/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	EL RODEO	RURAL	O+	COMPENSAR	5	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		16			3217306827	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1021399196	MIGUEL ANGEL GUIZMAN	13	10/06/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	EL RODEO	RURAL	O+	COMPENSAR	5	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		16			3195488689	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1070706133	MILLER ANTONIO RODRIGUEZ SOTO	9	14/02/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	EL RODEO	RURAL	B+	COMPENSAR	4	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		16			3165641564	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1070952504	JORGE IVAN PRIETO	13	27/05/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRUZ VERDE	RURAL	B-	COMPENSAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M			3115521833	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1070391447	ANDRESON RODRIGUEZ	13	23/07/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRUZ VERDE	RURAL	B-	COMPENSAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M			3229247965	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1170069615	SEBASTIAN CRUZ CASTRO	12	18/04/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	LA PIÑUELA	RURAL	B+	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M			3105619493	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1070389768	JOSE YESID OVIEDO	13	17/03/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO BOLONIA	URBANO	A-	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		S			3105619493	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1074189737	ERICK TOMAS CHAVES	8	2/07/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO BOLONIA	URBANO	A-	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		S			3142930327	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1111337189	ERIKA TATIANA PRIAS	13	2/02/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BARRIO BOLONIA	URBANO	B+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		S			3196505860	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I	1074870469	CAMILO PINZON	12	15/09/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN JOSE	URBANO	A+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		S			3206845387	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1055128534	LAURA CAMILA SOLER MARTINEZ	12	21/01/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BARRIO CAMPO ALEGRE	URBANO	O	NUEVA EPS	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M			3145587998	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1070393532	CRISTIAN JULIAN GIL	14	8/10/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO CAMPO ALEGRE	URBANO	O+	NUEVA EPS	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M			3188108237	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1071471439	ESTEBAN VERA	13	9/08/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	EL RODEO	RURAL	O+	NUEVA EPS	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M			3213369775	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1070042553	JONATHAN FERNANDO MORENO	13	17/04/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	EL RODEO	RURAL	O+	NUEVA EPS	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M			3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1023633133	JUAN GAITAN	13	15/01/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO ALEJANDRIA	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M			3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1070042535	ADELMO BONILLA	13	11/10/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRUZ VERDE	RURAL	O-	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M			3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1070474139	JOHAN ANDRES MARTIN	13	15/04/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRUZ VERDE	RURAL	O-	NUEVA EPS	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		M			3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1070737386	JULIAN FARFAN	14	25/02/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN JOSE	URBANO	O-	NUEVA EPS	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		14			3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1053258215	CRISTIAN USECHE	13	28/03/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN JOSE	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		14			3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM
SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I	1070235093	ANDRES CAMILO ACERO	14	19/09/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO CAMPO ALEGRE	URBANO	B-	NUEVA EPS	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	N/A		12			3117273852	CARLOSCHAPAZ20@GMAIL.COM

OBLIGACION 9 PDF ANEXO NO 9 PLAN MENSUAL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**JUNIO**		**MUNICIPIO: EL ROSAL**	
LUGAR:				**ESC FORM EL ROSAL**		**HORARIO DE PRACTICA:**	**6:30AM 9:00AM- 2:00PM 4:00PM 3:00PM- 5:00PM**
NIVEL				**INICIACIÓN 1-2**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO			X	
			JUSTICIA	X			
			COOPERACION	X			
			LEALTAD			X	
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN			X	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA			X	
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD			X	
			CORAJE	X			
			DETERMINACION				
			IGUALDAD			X	
			DETERMINACION	X			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	AGILIDAD	X			
			ORIENTACIÓN			X	
			DIFERENCIACIÓN				
			EQUILIBRIO	X			
			COORDINACIÓN	X		X	
			CORRER	X		X	
			SALTAR				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	EL PASE	X		X	
			CONDUCCIÓN	X		X	
			CONTROL	X		X	
			PATEO	X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	DEFENSA	X			
			ATAQUE	X			
			SUPERIORIDAD NUMERICA			X	
			TRANCISIÓN			X	
			MARCA	X			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

FIRMA FORMADOR: CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO

CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO

OBLIGACION 10 PDF ANEXO NO 10

INICIACION 1-2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION 1-2

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	luis javier moncada	8	24/12/2014	FUTBOL	45	1,26	96	1,23	66
2	sara valentina cruz castro	8	4/12/2014	FUTBOL	46	1,36	1,17	1,36	73
3	esteban cruz castro	10	7/02/2012	FUTBOL	38	1,37	1,09	1,39	69
4	sebastian rojas beltran	11	12/02/2012	FUTBOL	37	1,43	1,02	1,41	61
5	laura camila martinez soler	12	21/01/2011	FUTBOL	39	1,37	1,19	1,34	61
6	darianyelis karelis barraza	12	23/12/2010	FUTBOL	54	1,63	1,28	1,6	67
7	estevan vera	9	4/06/2013	FUTBOL	48	1.49	1.18	1.45	65
8	diego alejandro pinzon	10	3/02/2013	FUTBOL	51	1,61	1,32	1,59	61
9	johan steven riceros	10	14/01/2013	FUTBOL	52	1,46	1,28	1,48	58
10	jeferson bonilla	9	10/04/2014	FUTBOL	47	1,39	1,21	1,32	56
11	brayan steven moreno	11	8/04/2012	FUTBOL	49	1,47	1,15	1,41	62
12	cristian eduardo bogota	9	11/02/2014	FUTBOL	38	1,46	1,22	1,43	49
13	carlos diaz	11	18/04/2012	FUTBOL	46	1,51	1,31	1,47	63
14	giovanni hernandez	11	17/03/2012	FUTBOL	44	1,49	1,24	1,43	59
15	leonardo valbuena	11	9/01/2012	FUTBOL	43	1,48	1,21	1,44	61
16	nelson romero	11	2/02/2012	FUTBOL	41	1,55	1,28	1,48	58
17	ivan vergara	12	15/09/2012	FUTBOL	58	1,57	1,31	1,52	55
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	EL ROSAL
FORMADOR:	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO

F

FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	luis fernando angel figueroa	13	6/06/2009	FUTBOL	55	1,55	1,27	1,6	78
2	johan martinez patermina	13	2/11/2009	FUTBOL	58				
3	yeiro vargas	13	2/08/2009	FUTBOL	68	1,64	1,25	1,62	68
4	cristofer andrey suarez	14	16/02/2009	FUTBOL	48	1,62	1,27	1,64	82
5	jetfry esteban pisco reyes	13	15/11/2009	FUTBOL	42	1,58	1,31	1,55	74
6	david santiago espinosa vargas	13	16/12/2009	FUTBOL	48	1,53	1,22	1,56	77
7	deivid camilo garzon rey	13	13/06/2009	FUTBOL	61				
8	faiber camacho angel	14	20/06/2008	FUTBOL	56	1,58	1,19	1,47	80
9	juan diego pinzon forigua	14	4/09/2008	FUTBOL	61	1,65	1,32	1,71	81
10	dino andres lopez cano	14	20/10/2008	FUTBOL	62	1,64	1,23	1,64	69
11	faber puentes rueda	15	21/02/2008	FUTBOL	67	1,57	1,23	1,49	75
12	andres puerto	13	2/01/2010	FUTBOL	61	1,61	1,37	1,57	68
13	juan camilo acero	13	4/03/2010	FUTBOL	58	1,55	1,34	1,47	61
14	fabian garcia ramirez	14	8/10/2010	FUTBOL	63	1,58	1,42	1,52	63
15	cristian bogota	13	9/08/2010	FUTBOL	57	1,49	1,27	1,38	59
16	jonathan fernando moreno	13	17/04/2010	FUTBOL	55	1,49	1,3	1,41	68
17	juan gaitan	13	15/01/2010	FUTBOL	49	1,53	1,32	1,48	62
18	adelmo bonilla	13	11/10/2010	FUTBOL	48	1,56	1,38	1,53	63
19	johan andres martin	13	15/04/2010	FUTBOL	55	1,52	1,33	1,49	59
20	julian farfan	14	25/02/2009	FUTBOL	53	1,54	1,38	1,48	63
21	cristian useche	13	28/03/2009	FUTBOL	46	1,57	1,39	1,52	59
22	andres camilo acero	14	19/09/2009	FUTBOL	57	1,61	1,42	1,56	64
23	juan pablo tovar perez	14	4/08/2009	FUTBOL	47	1,56	1,24	1,6	65
24	julian gil pinzon	14	26/12/2008	FUTBOL	48	1,52	1,23	1,58	64
25	oscar antonio garcia rincon	14	19/07/2008	FUTBOL	55	1,65	1,22	1,63	70
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									

MUNICIPIO EVALUADO:	EL ROSAL
FORMADOR:	CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO

INICIACION 1-2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

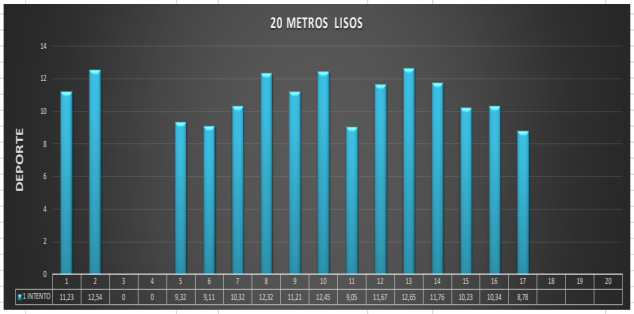
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 8 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					
1	luis javier moncada	8	24/12/2014	FUTBOL	11,23	11,23	1,37	1,41	1,39	1,41	1,65	1,63	1,64	1,65	20,23	19,12	19,12
2	sara valentina cruz castro	8	4/12/2014	FUTBOL	12,54	12,54	1,39	1,37	1,38	1,39	1,63	1,64	1,635	1,64	22.45	20,11	20,11
3	esteban cruz castro	10	7/02/2012	FUTBOL	11.09	11.10	1,45	1,49	1,47	1,49	1,71	1,74	1,725	1,74	19,14	18,11	18,11
4	sebastian rojas beltran	11	12/02/2012	FUTBOL	10.25	10.26	1,48	1,51	1,495	1,51	1,75	1,76	1,755	1,76	18,43	18,12	18,12
5	laura camila martinez soler	12	21/01/2011	FUTBOL	9,32	9,32	1,68	1,69	1,685	1,69	1,85	1,83	1,84	1,85	19,45	19,65	19,45
6	darianyelis karelis barraza	12	23/12/2010	FUTBOL	9,11	9,11	1,65	1,68	1,665	1,68	1,83	1,84	1,835	1,84	20,34	21,33	20,34
7	estevan vera	9	4/06/2013	FUTBOL	10,32	10,32	1,53	1,52	1,525	1,53	1,61	1,6	1,605	1,61	22,54	21.47	22,54
8	diego alejandro pinzon	10	3/02/2013	FUTBOL	12,32	12,32	1,49	1,52	1,505	1,52	1,68	1,65	1,665	1,68	20,67	19,65	19,65
9	johan steven riceros	10	14/01/2013	FUTBOL	11,21	11,21	1,52	1,52	1,52	1,52	1,69	1,72	1,705	1,72	21,32	20,45	20,45
10	jeferson bonilla	9	10/04/2014	FUTBOL	12,45	12,45	1,39	1,42	1,405	1,42	1,59	1,63	1,61	1,63	22,67	20,87	20,87
11	brayan steven moreno	11	8/04/2012	FUTBOL	9,05	9,05	1,47	1,49	1,48	1,49	1,78	1,81	1,795	1,81	19,89	20,09	19,89
12	cristian eduardo bogota	9	11/02/2014	FUTBOL	11,67	11,67	1,42	1,43	1,425	1,43	1,69	1,72	1,705	1,72	21,83	20,52	20,52
13	carlos diaz	11	18/04/2012	FUTBOL	12,65	12,65	1,58	1,62	1,6	1,62	1,82	1,86	1,84	1,86	19,72	18,23	18,23
14	giovanni hernandez	11	17/03/2012	FUTBOL	11,76	11,76	1,63	1,62	1,625	1,63	1,79	1,85	1,82	1,85	19,85	19,34	19,34
15	leonardo valbuena	11	9/01/2012	FUTBOL	10,23	10,23	1,61	1,64	1,625	1,64	1,84	1,86	1,85	1,86	19,98	19,23	19,23
16	nelson romero	11	2/02/2012	FUTBOL	10,34	10,34	1,58	1,62	1,6	1,62	1,85	1,88	1,865	1,88	18,86	19,67	18,86
17	ivan vergara	12	15/09/2012	FUTBOL	8,78	8,78	1,59	1,63	1,61	1,63	1,89	1,91	1,9	1,91	22,56	20,59	20,59
18																	
19																	
20																	

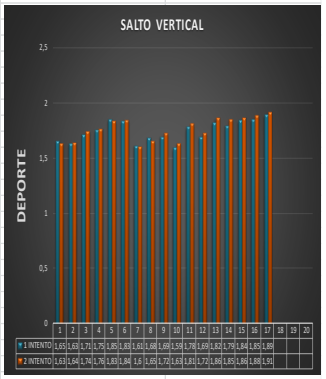
MUNICIPIO EVALUADO: EL ROSAL

FORMADOR : CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO

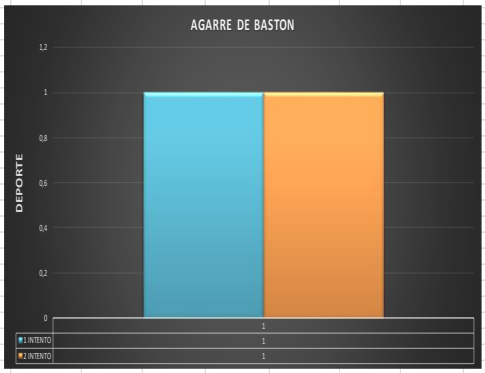
F











FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

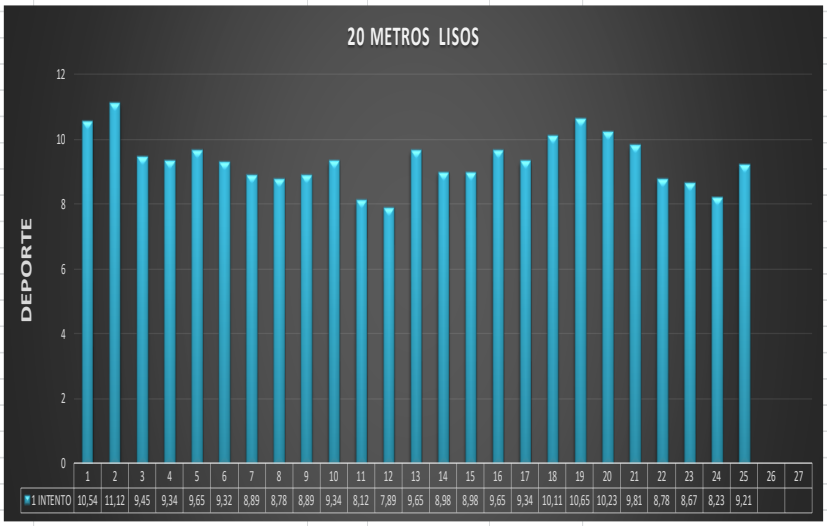
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

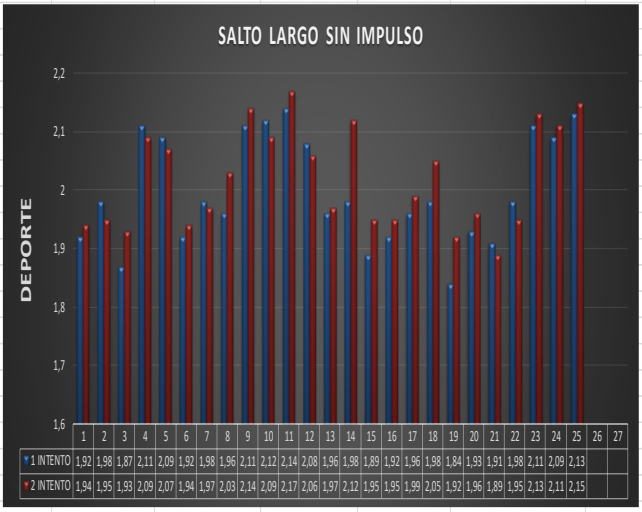
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

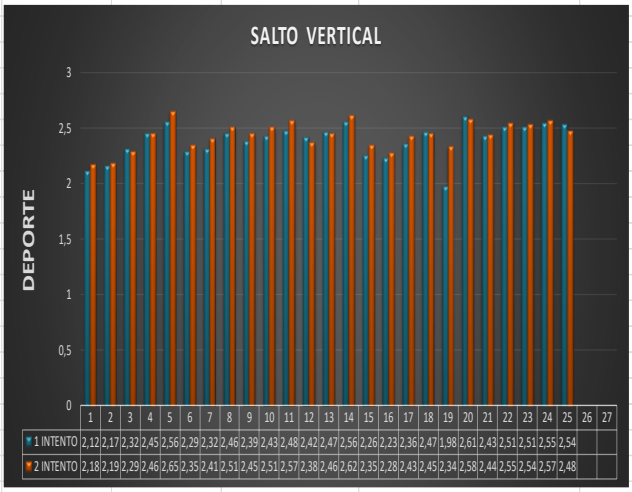
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					
1	luis fernando angel figueroa	13	6/06/2009	FUTBOL	10,54	10,54	1,92	1,94	1,93	1,94	2,12	2,18	2,15	2,18	16,21	16,34	16,21
2	johan martinez patermina	13	2/11/2009	FUTBOL	11,12	11,12	1,98	1,95	1,965	1,98	2,17	2,19	2,18	2,19	17,23	16,12	16,12
3	yeiro vargas	13	2/08/2009	FUTBOL	9,45	9,45	1,87	1,93	1,9	1,93	2,32	2,29	2,305	2,32	15,67	15,87	15,67
4	cristofer andrey suarez	14	16/02/2009	FUTBOL	9,34	9,34	2,11	2,09	2,1	2,11	2,45	2,46	2,455	2,46	14,89	15,72	14,89
5	jetfry esteban pisco reyes	13	15/11/2009	FUTBOL	9,65	9,65	2,09	2,07	2,08	2,09	2,56	2,65	2,605	2,65	16,93	16,54	16,54
6	david santiago espinosa vargas	13	16/12/2009	FUTBOL	9,32	9,32	1,92	1,94	1,93	1,94	2,29	2,35	2,32	2,35	17,54	18,21	17,54
7	deivid camilo garzon rey	13	13/06/2009	FUTBOL	8,89	8,89	1,98	1,97	1,975	1,98	2,32	2,41	2,365	2,41	21,76	19,54	19,54
8	faiber camacho angel	14	20/06/2008	FUTBOL	8,78	8,78	1,96	2,03	1,995	2,03	2,46	2,51	2,485	2,51	14,11	13,55	13,55
9	juan diego pinzon forigua	14	4/09/2008	FUTBOL	8,89	8,89	2,11	2,14	2,125	2,14	2,39	2,45	2,42	2,45	13,45	14,11	13,45
10	dino andres lopez cano	14	20/10/2008	FUTBOL	9,34	9,34	2,12	2,09	2,105	2,12	2,43	2,51	2,47	2,51	15,34	15,79	15,34
11	faber puentes rueda	15	21/02/2008	FUTBOL	8,12	8,12	2,14	2,17	2,155	2,17	2,48	2,57	2,525	2,57	15,02	15,34	15,02
12	andres puerto	13	2/01/2010	FUTBOL	7,89	7,89	2,08	2,06	2,07	2,08	2,42	2,38	2,4	2,42	16,89	16,45	16,45
13	juan camilo acero	13	4/03/2010	FUTBOL	9,65	9,65	1,96	1,97	1,965	1,97	2,47	2,46	2,465	2,47	16,45	17,23	16,45
14	fabian garcia ramirez	14	8/10/2010	FUTBOL	8,98	8,98	1,98	2,12	2,05	2,12	2,56	2,62	2,59	2,62	16,46	16,23	16,23
15	cristian bogota	13	9/08/2010	FUTBOL	8,98	8,98	1,89	1,95	1,92	1,95	2,26	2,35	2,305	2,35	18,94	17,82	17,82
16	jonathan fernando moreno	13	17/04/2010	FUTBOL	9,65	9,65	1,92	1,95	1,935	1,95	2,23	2,28	2,255	2,28	17,34	17,21	17,21
17	juan gaitan	13	15/01/2010	FUTBOL	9,34	9,34	1,96	1,99	1,975	1,99	2,36	2,43	2,395	2,43	16,89	16,55	16,55
18	adelmo bonilla	13	11/10/2010	FUTBOL	10,11	10,11	1,98	2,05	2,015	2,05	2,47	2,45	2,46	2,47	17,23	16,73	16,73
19	johan andres martin	13	15/04/2010	FUTBOL	10,65	10,65	1,84	1,92	1,88	1,92	1,98	2,34	2,16	2,34	16,56	16,89	16,56
20	julian farfan	14	25/02/2009	FUTBOL	10,23	10,23	1,93	1,96	1,945	1,96	2,61	2,58	2,595	2,61	18,23	17,21	17,21
21	cristian useche	13	28/03/2009	FUTBOL	9,81	9,81	1,91	1,89	1,9	1,91	2,43	2,44	2,435	2,44	16,64	16,12	16,12
22	andres camilo acero	14	19/09/2009	FUTBOL	8,78	8,78	1,98	1,95	1,965	1,98	2,51	2,55	2,53	2,55	15,43	15,28	15,28
23	juan pablo tovar perez	14	4/08/2009	FUTBOL	8,67	8,67	2,11	2,13	2,12	2,13	2,51	2,54	2,525	2,54	16,87	16,51	16,51
24	julian gil pinzon	14	26/12/2008	FUTBOL	8,23	8,23	2,09	2,11	2,1	2,11	2,55	2,57	2,56	2,57	14.51	14,11	14,11
25	oscar antonio garcia rincon	14	19/07/2008	FUTBOL	9,21	9,21	2,13	2,15	2,14	2,15	2,54	2,48	2,51	2,54	14,21	13,87	13,87
26																	
27																	

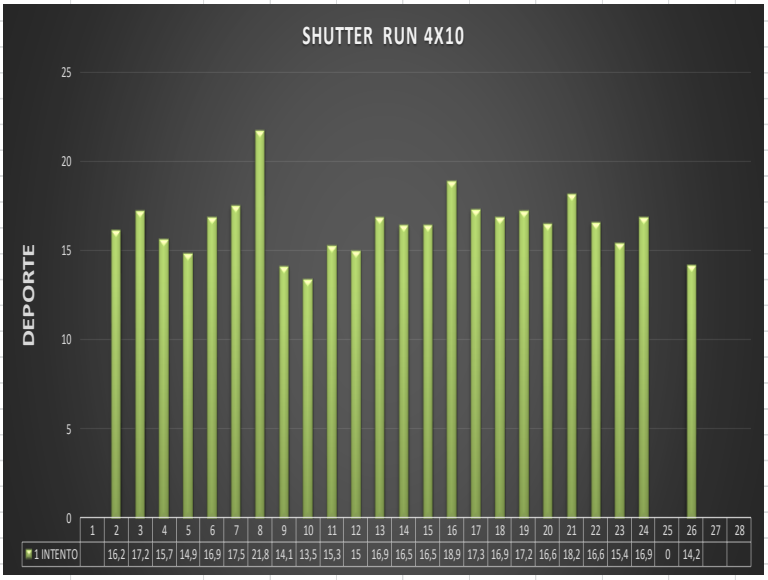
MUNICIPIO EVALUADO: EL ROSAL

FORMADOR : CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO


20 METROS LISOS
DEPORTE
12
10
8
6
4
2
0
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
1 INTENTO 10,54 11,12 9,45 9,34 9,65 9,32 8,89 8,78 8,89 9,34 8,12 7,89 9,65 8,98 8,98 9,65 9,34 10,11 10,65 10,23 9,81 8,78 8,67 8,23 9,21


SALTO LARGO SIN IMPULSO
DEPORTE
2,2
2,1
2
1,9
1,8
1,7
1,6
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
1 INTENTO 1,92 1,98 1,87 2,11 2,09 1,92 1,98 1,96 2,11 2,12 2,14 2,08 1,96 1,98 1,89 1,92 1,96 1,98 1,84 1,93 1,91 1,98 2,11 2,09 2,13
2 INTENTO 1,94 1,95 1,93 2,09 2,07 1,94 1,97 2,03 2,14 2,09 2,17 2,06 1,97 2,12 1,95 1,95 1,99 2,05 1,92 1,96 1,89 1,95 2,13 2,11 2,15


SALTO VERTICAL
DEPORTE
3
2,5
2
1,5
1
0,5
0
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
1 INTENTO 2,12 2,17 2,32 2,45 2,56 2,29 2,32 2,46 2,39 2,43 2,48 2,42 2,47 2,56 2,26 2,23 2,36 2,47 1,98 2,61 2,43 2,51 2,51 2,55 2,54
2 INTENTO 2,18 2,19 2,29 2,46 2,65 2,35 2,41 2,51 2,45 2,51 2,57 2,38 2,46 2,62 2,35 2,28 2,43 2,45 2,34 2,58 2,44 2,55 2,54 2,57 2,48


SHUTTER RUN 4X10
DEPORTE
25
20
15
10
5
0
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
1 INTENTO 16,2 17,2 15,7 14,9 16,9 17,5 21,8 14,1 13,5 15,3 15 16,9 16,5 16,5 18,9 17,3 16,9 17,2 16,6 18,2 16,6 15,4 16,9 0 14,2

F

FOTOS DE INICIACION 1-2























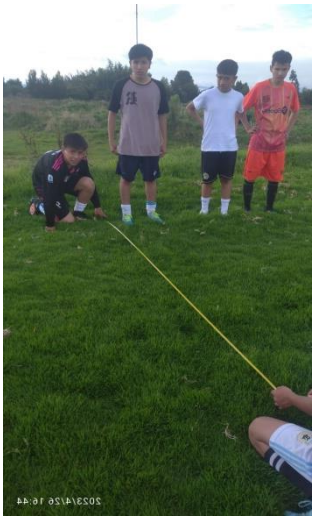
F

FOTOS DE FUNDAMENTACION























OBLIGACION 11 PDF ANEXO NO 11 CERTIFICACION DEL MUNICIPO

ALCALDIA MUNICIPAL EL ROSAL-CUNDINAMARCA
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACION, CULTURA Y TURISMO
IMDERCULTUR
NIT.832.003.469-2

EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE EL ROSAL

HACE CONSTAR:

Que CARLOS DANIEL CHAPARRO MORENO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.003.905.205 de SUBACHOQUE Cundinamarca prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL EN EL ROSAL CUNDINAMARCA, durante el periodo comprendido entre el 01 AL 30 de JUNIO de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 04 (cuatro) días del mes de julio de 2023.

Atentamente,

LUIS CARLOS CAMPOS
Coordinador de Deportes IMDERCULTUR

OBLIGACION 12 PDF ANEXO NO 12 FESTIVALES ESCOLARES

CRONOGRAMA ELABORACION DE FESTIVALES DEPORTIVOS FORMATIVOS Y ESCOLARES 2023

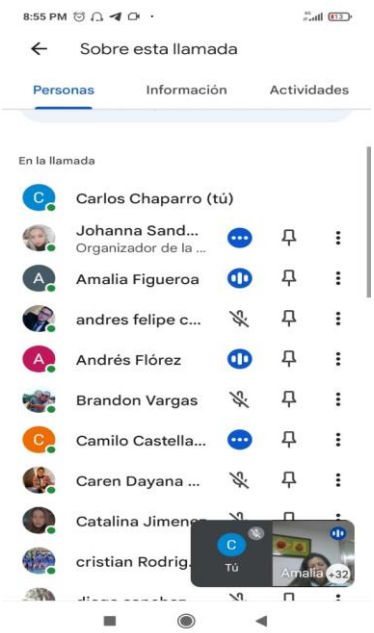
FASE MUNICIPAL JUNIO - JULIO

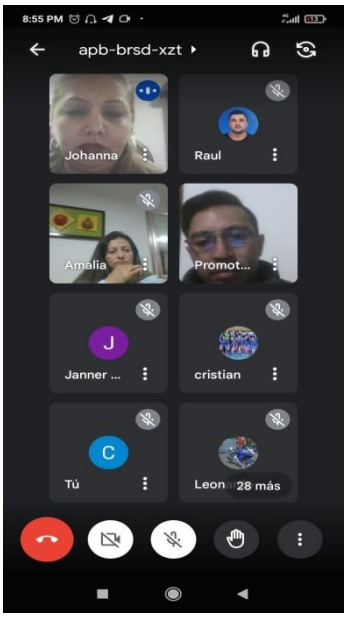
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

FASE REGIONAL JULIO - AGOSTO

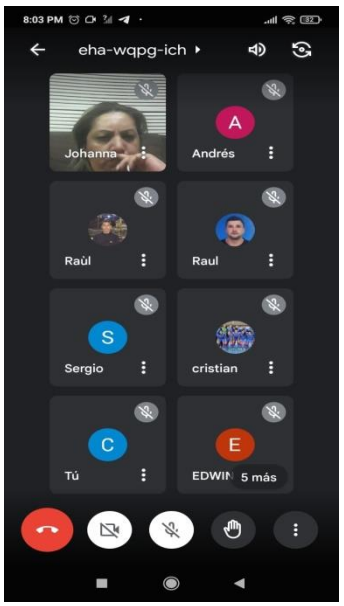
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

OBLIGACION 13 PDF ANEXO NO 13 REUNIONES

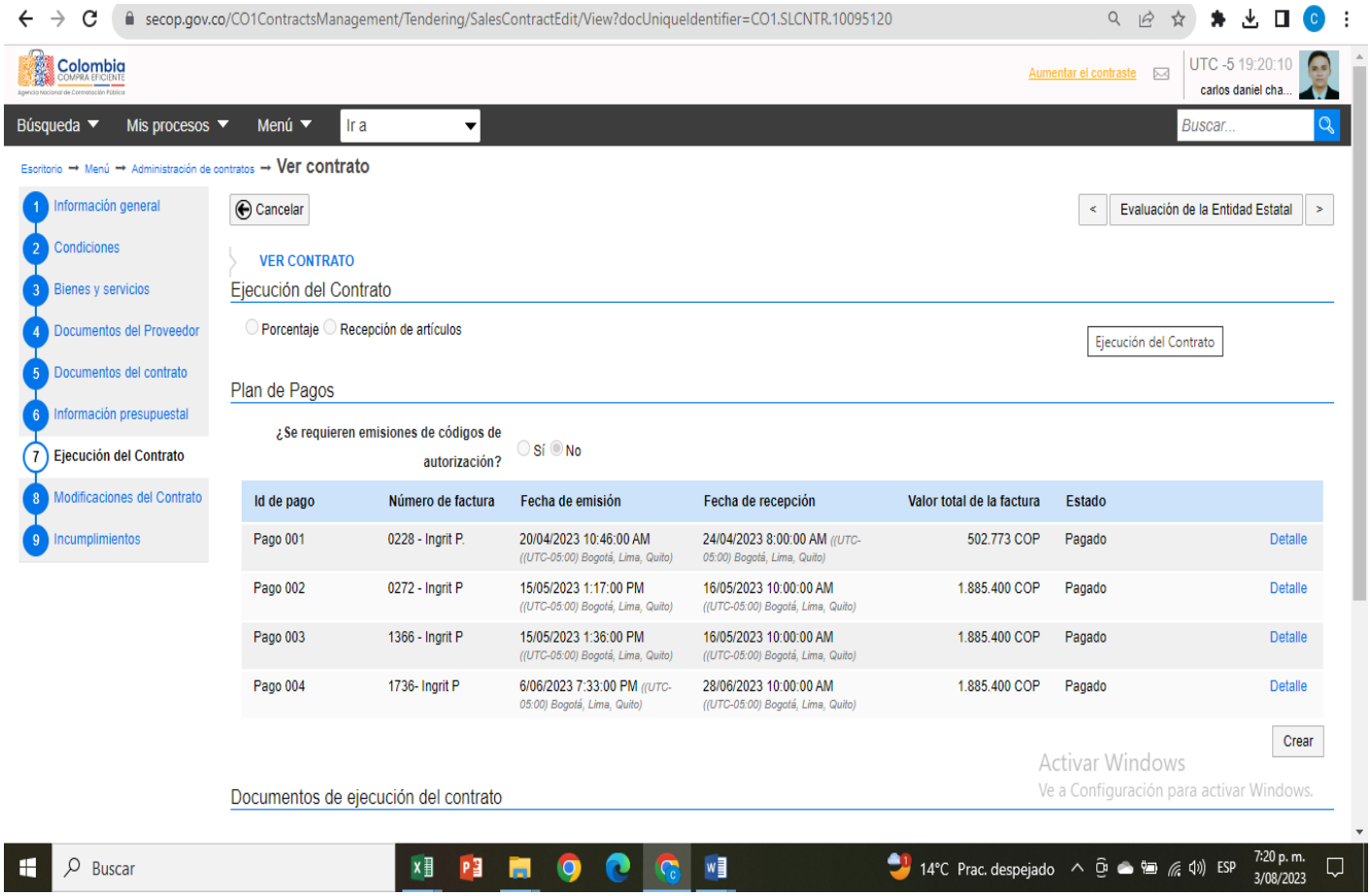




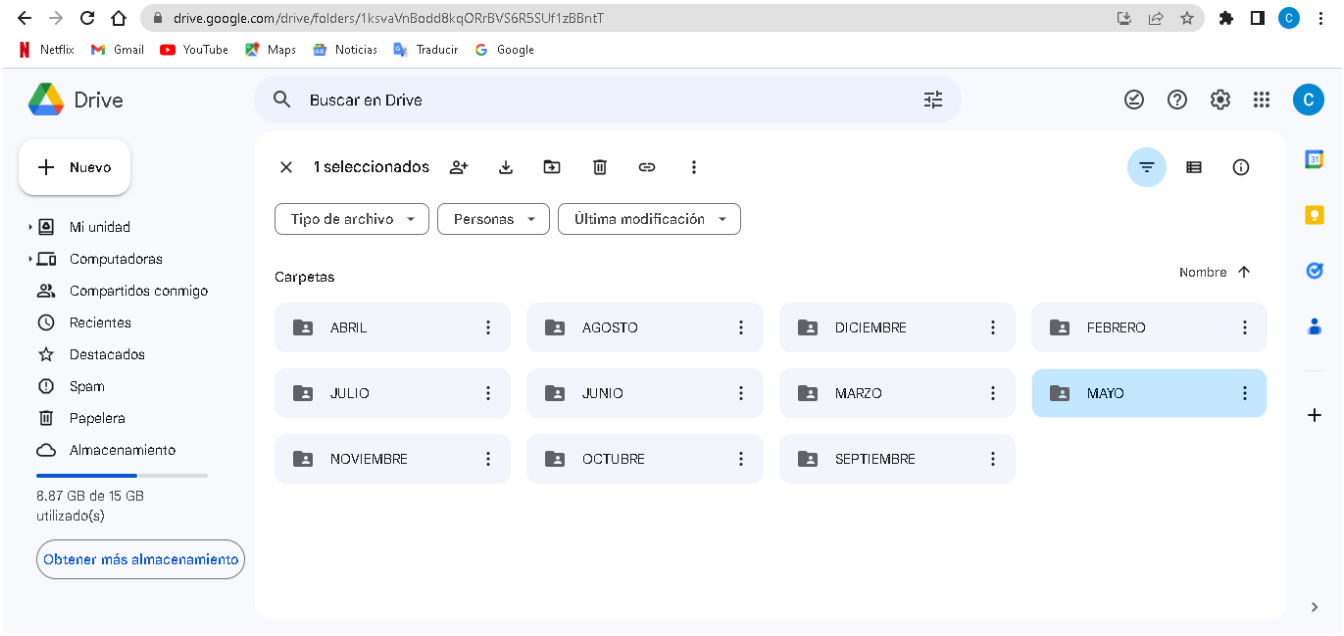




OBLIGACION 15 PDF ANEXO



OBLIGACION 16 PDF ANEXO



INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 05/06/2023	**FECHA Y LUGAR:12/06/2023**
	
FECHA Y LUGAR: 19/06/2023	**FECHA Y LUGAR:06/06/2023**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR:13/06/2023	**FECHA Y LUGAR:20/06/2023**

F

	
FECHA Y LUGAR:06/07/2023	**FECHA Y LUGAR:06/14/2023**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR:06/21/2023	**FECHA Y LUGAR:06/28/2023**
	
FECHA Y LUGAR: 06/16/2023	**FECHA Y LUGAR:06/23/2023**