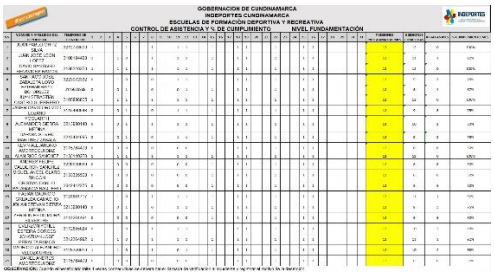
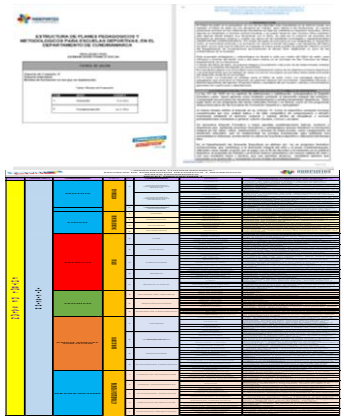
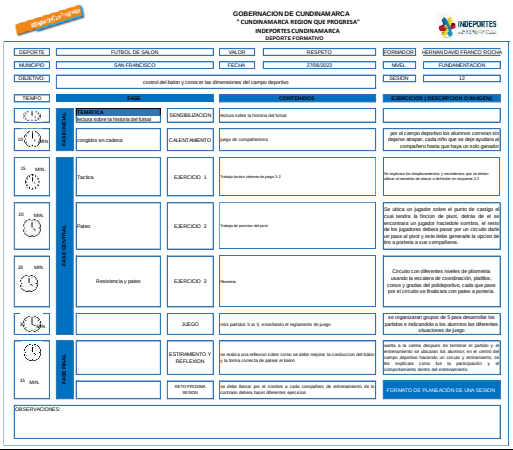
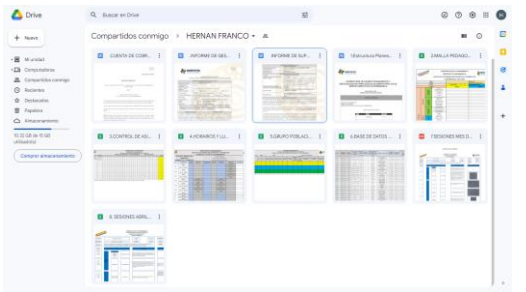
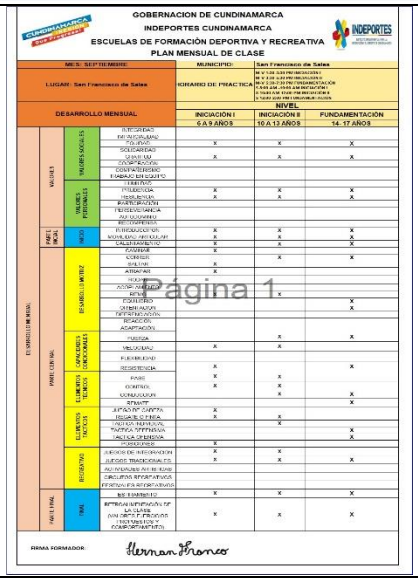
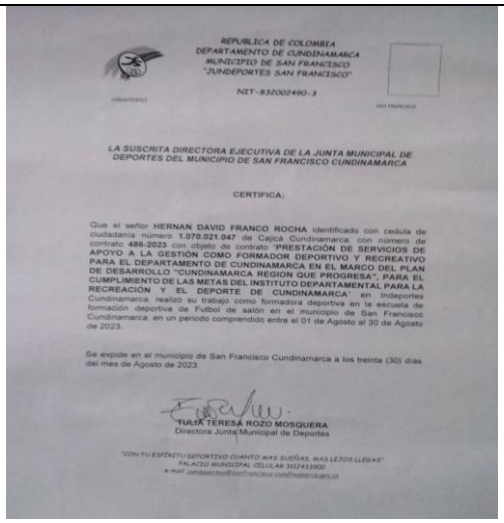
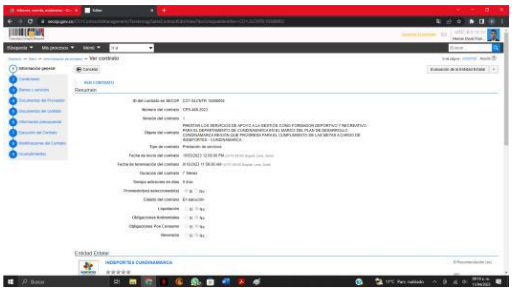
EVIDENCIAS INFORME 06 DE 07 MES 08 - CTO 486 -2023			
Nombre del contratista	Hernan David Franco Rocha		
Número de identificación	1070021047	**Tipo de documento**	C.C.
Período informado	01/08/2023 al 30/08/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000551

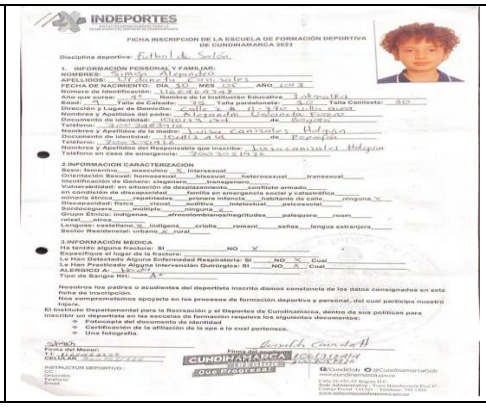
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE 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.	
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	

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.	
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 6 AÑOS | 6 | | 5 | 1 | | | | | | | | | | 6 7 AÑOS | 4 | | 4 | | | | | | | | | | | 4 8 AÑOS | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 5 9 AÑOS | 9 | | 8 | 1 | | | | | | | | | | | 9 10 AÑOS | 6 | | 3 | 3 | | | | | | | | | | | 6 11 AÑOS | 9 | | 9 | | | | | | | | | | | | 9 12 AÑOS | 5 | | 4 | 1 | | | | | | | | | | | 5 13 AÑOS | 12 | | 10 | 2 | | | | | | | | | | | 12 14 AÑOS | 10 | | 8 | 2 | | | | | | | | | | | 10 15 AÑOS | 4 | | 4 | | | | | | | | | | | | 4 16 AÑOS | 5 | | 5 | | | | | | | | | | | | 5 17 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | | 2 TOTALES | 70 | 1 | 59 | 11 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 72
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos	

. La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	

	 REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO "JUNDEPORTES SAN FRANCISCO" NIT-832002490-3 LA SUSCRITA DIRECTORA EJECUTIVA DE LA JUNTA MUNICIPAL DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA CERTIFICA: Que el señor HERNAN DAVID FRANCO ROCHA identificado con cedula de ciudadanía número 1.070.021.047 de Cajicá Cundinamarca, con número de contrato 486-2023 con objeto de contrato "PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA" en Indeportes Cundinamarca, realizo su trabajo como formadora deportiva en la escuela de formación deportiva de Futbol de salón en el municipio de San Francisco Cundinamarca, en un periodo comprendido entre el 01 de Agosto al 30 de Agosto de 2023. Se expide en el municipio de San Francisco Cundinamarca a los treinta (30) días del mes de Agosto de 2023. TULIA TERESA ROZO MOSQUERA Directora Junta Municipal de Deportes "CON TU ESPÍRITU DEPORTIVO CUANTO MAS SUEÑAS, MAS LEJOS LLEGAS" PALACIO MUNICIPAL CELULAR 3102433900
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.	Actividad pendiente mientras sale el cronograma para la ejecución de los festivales. Se esta presto apoyar a los futuros festivales y eventos que se puedan presentar en el departamento que sean indicados por el supervisor o los gestores.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
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.	DURANTE EL MES NO SE DILIGENCIÓ AL ÁREA DE ARCHIVO EL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL TENIENDO EN CUENTA QUE NO FUE NECESARIO ENVIARLOS O TRASLADARLOS AL ARCHIVO DEL INSTITUTO.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	


INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Futbol de Salon

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Valeria Cundumi
APELLIDOS: Urrego Cundumi
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 30 MES DIC AÑO 2013
Numero de Identificación: 1126463482
Año que cursa: 3 Nombre de la Institución Educativa: Simulia
Genero: Femenino Talla Camiseta: XS
Dirección y Lugar de Donación: Calle 2 # 11-30 Villa Olaya
Nombres y Apellidos del padre: Alejandro Valencia Cespedes
Documento de identidad: 1026155.491 de Bogota
Teléfono: 320 2483940
Nombres y Apellidos de la madre: Luisa Fernanda Urrego Cundumi
Documento de Identidad: 1024.4.M de Bogota
Teléfono: 3203529346
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Luisa Fernanda Urrego Cundumi
Teléfono en caso de emergencia: 3203529346

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino ___ masculino X Intersexual
Orientación Sexual: homosexual ___ bisexual ___ heterosexual ___ transexual
Identificación de Genero: cisgenero ___ transgenero
Condición de discapacidad: ___ victima conflicto armado ___
en condición de discapacidad: ___ familia en emergencia social y catastrófica ___
minoría étnica ___ repatriados ___ primera infancia ___ habitante de calle ___ ninguna X
Discapacidad: Física ___ visual ___ auditiva ___ intelectual ___ psicosocial ___
Sordoceguera ___ múltiple ___ ninguna ___
Etnia: ___ indígenas ___ afrocolombianos/negritudes ___ palequero ___ room ___
raizal ___ otros ___
Lenguas: castellano X indígena ___ criolla ___ romani ___ señas ___ lengua extranjera ___
Sector Residencial: urbano X rural ___

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
Grupo Sanguíneo: A
Tipo de Sangre RH: +

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

Firma del Menor
Firma del Padre
CUNDINAMARCA
INDEPORTES
Que Progresa
INSTRUCTOR DEPORTIVO:
@CundiDeb @CundinamarcaGob

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 01





OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 02

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL INICIACIÓN I

INDEPORTES

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	JUAN GUILLERMO PEÑALOZA LIZARAZO	3003702987	1			0	0			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	10	2	83%
2	DYLAN MARTIN ALVAREZ CHAVARRO	3168649344	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%
3	JOAN SNEIDER CALDERON MACHADO	3003137086	0			0	0			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	8	4	67%
4	JOSEPH SMITH MALDONADO GONZALEZ	3204565526	1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	12	0	100%
5	MIGUEL ANGEL MALDONADO RODRIGUEZ	3204565526	0			1	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	10	2	83%
6	ERICK MATIAS BALEN GUZMAN	3204057519	1			0	0			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	9	3	75%
7	GABRIEL EDUARDO ALONSO	3134801595	1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	12	0	100%
8	YAIR ANDRES PEÑALOZA ORTIZ	3003702987	1			0	0			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	10	2	83%
9	JUAN JOSE SANABRIA RODRIGUEZ	3125241940	0			0	0			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	8	4	67%
10	MARTIN CARDOZO GÓMEZ	3223110046	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%
11	JUAN DAVID CHAPARRO SANCHEZ	3114578118	1			0	0			0			1				1			1	1			1			1	1						11	8	3	73%
12	JOHAN CAMILO GUTIERREZ FORERO	3105521052	1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	12	0	100%
13	ANA SOL VASQUEZ CARABALLO	3213503673	1			1	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	11	1	92%
14	ANGEL MATHIAS POVEDA GONZALEZ	3213123505	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%
15	JUAN JOSE MARTINEZ NIETO	3138223169	1			0	0			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	10	2	83%
16	JUAN ESTEBAN GIL GALINDO	3143297244	1			1	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	11	1	92%
17	SAMUEL JACOBO FERNANDEZ VILLADA	3223948429	1			0	0			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	9	3	75%
18	DIEGO ARMANDO RODRIGUEZ BERNAL	3136316350	1			0	0			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	9	3	75%
19	DILAN ANDRES ARIAS GONZALEZ	3144729094	0			0	0			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	8	4	67%
20	SIMON ALEJANDRO URDANETA CANIZALES	3003051926	1			0	0			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	10	2	83%
21	MANUEL GARCIA HERNANDEZ	3112376369	0			0	0			0			0	1			1			1	1			1			1	1						12	7	5	58%
22	MATIAS ROCHA CASTIBLANCO	3105831222	0			0	0			0			0	1			1			1	1			1			1	1						12	7	5	58%
23	MILTON ALEJANDRO GUERRERO CARDOZO	3123641413	1			0	0			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	9	3	75%
24	SANTIAGO JOSE REY RUIZ	3224792695	1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	12	0	100%

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

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL INICIACIÓN II

INDEPORTES

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	ANDREY SANTIAGO RAMIREZ GUERRERO	3228564929	1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	12	0	100%
2	JESUS GUERRERO PATACON	3202391049	1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	12	0	100%
3	SAMUEL CASTAÑEDA VILLADA	3202030431	1			0	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	10	2	83%
4	NIKOLAS PADILLA ORTIZ	3105395128	0			0	0			0			1	0			1			1	1			1			1	1						12	7	5	58%
5	JUAN FELIPE PRIETO RAMIREZ	3144143507	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%
6	JUAN SEBASTIAN BOHORQUEZ CARDOZO	3118268164	0			0	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1						12	9	3	75%
7	ANDRES SAID NOVOA CASTILLO	31843140192	1			0	0			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	10	2	83%
8	JUAN FELIPE ARANGO BARRERO	3203417970	0			0	1			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	7	5	58%
9	SHERMAN MANUEL MAESTRE LOPEZ	3202123426	1			1	0			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	11	1	92%
10	OSWAL JOSE QUEVEDO MORÓN	3127515069	1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	12	0	100%
11	LUIS SANTIAGO CAMELO JIMENEZ	3217685987	0			0	0			0			0	1			1			1	1			1			1	1						12	7	5	58%
12	DAVID SANTIAGO DIAZ SANCHEZ	3125108479	0			0	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	10	2	83%
13	DELAN JOEL HERRERA BELLO	3147837975	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%
14	ANDRSON DAVID GUTIERREZ TRIANA	3138803263	0			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	11	1	92%
15	NELSON SANTIAGO RODRIGUEZ BERNAL	3006356494	0			0	0			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	8	4	67%
16	NICOLAS ALEIX ALVAREZ BAUTISTA	32046112004	1			1	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	11	1	92%
17	JUAN DAVID PEÑA CAMELO	3227685578	0			0	0			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	8	4	67%
18	KEVIN SANTIAGO NARANJO MALAVER	3107521849	0			0	0			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	8	4	67%
19	MIKOL STIVEN ACERO ALVARADO	3224792977	0			0	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	9	3	75%
20	DANIEL RIGOBERTO RAMOS RODRIGUEZ	3204318010	0			0	0			1			0	0			1			1	1			1			1	1						12	7	5	58%
21	DAVID SEBASTIAN DIAZ TERAN	3212228796	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%
22	JHONAFER DANIEL GUEVARAS ESTEIRA	3128339924	1			0	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	10	2	83%
23	HAIDER YESID SANCHEZ CASALLAS		0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%
24	MAICOL SEBASTIAN CORTES FAJARDO	3209576500	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%
25	JUAN JOSE TORRES MELO	3219811740	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%
26	DYLAN ESTIVEN MELO ROJAS	3143816274	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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	JUAN PABLO ORTIZ SILVA	3212778500	1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	12	0	100%
2	JUAN JOSE LEON LOPEZ	3108194498	1			1	0			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	11	1	92%
3	DAVID SANTIAGO BENAVIDES RAMOS	3136316350	1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	12	0	100%
4	SANTIAGO JOSE ZABALETA LOYO	3223072332	0			1	0			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	9	3	75%
5	ESTEBAN FISCO BOHORQUEZ	3115629982	0			0	1			0			0	1			1			1	1			1			1	1						12	8	4	67%
6	JUAN SEBASTIAN CASTRO GUERRERO	3105886865	1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	12	0	100%
7	JAMER DAVID OROZCO LOZANO	3115486948	0			0	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	9	3	75%
8	YOGUARTH ALEXANDER SIERRA MEDINA	3213980148	0			0	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	10	2	83%
9	DARWIN STIVEN MARTINEZ ZABALA	3213404685	0			0	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	9	3	75%
10	KEVIN ALEJANDRO AMORTEGUI DIAZ	3115764478	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%
11	ALAN RIOS SANCHEZ	3133140220	1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	12	0	100%
12	ANDRES FELIPE CALDERON SANCHEZ	3226620989	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%
13	MIGUEL ANGEL CLARO RINCON	3133335508	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%
14	CRISTIAN DANILO SALAMANCA BAQUERO	3042412275	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%
15	FABIAN MAURICIO GRIJALBA CAMACHO	3124861717	1			1	0			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	11	1	92%
16	JOHAN STEVAN SIERRA MEDINA	3213980148	0			0	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1						12	9	3	75%
17	YERSON ESTID MORA SILVESTRE	3112261481	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%
18	EVERZON YOHEL ESTEIRA BORGES	3112855024	0			1	0			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	10	2	83%
19	JONATHAN JOSE PERALTA RAMOS	3212364992	1			1	0			1			1	1			1			1	1			1			1	1						12	11	1	92%
20	MAURICIO ALEJANDRO VELOZA URIBE	3123376950	1			1	0			1			0	1			1			1	1			1			1	1						12	10	2	83%
21	DANIEL ANDRES AMORTEGUI DIAZ	3115764478	0			0	0			0			0	0			1			1	1			1			1	1						12	6	6	50%

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

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 03

INDEPORTES

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

REALIZADO POR:
HERNAN DAVID FRANCO ROCHA

FUTBOL DE SALÓN

Deporte de Conjunto: X
Deporte individual
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	Iniciación	6-13 años
2	Fundamentación	14-17 años

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

1. INTRODUCCION

El Fútbol de salón en la actualidad, es uno de los deportes más importantes en el entorno social, en realidad, el fútbol de salón es una disciplina de "masas", pero debido a las limitaciones en cuanto escenarios acordes en las instituciones educativas se opta por prácticas en espacios reducidos, dicho deporte es trasladado a horarios extracurriculares y se puede observar que muchos niños practican este deporte desde edades muy tempranas, por lo tanto, se opta por la creación de escuelas de formación en sectores urbanos y rurales con apoyo de las entidades municipales y departamentales (INDEPORTES CUNDINAMARCA). Por medio de estas se promueve en sus integrantes un desarrollo motor, el crecimiento personal y su formación en valores a través del juego y las disciplinas del fútbol de salón, es por esto que la intención es impactar la mayor parte posible de población infantil y juvenil del Departamento de Cundinamarca aprovechando el tiempo libre, alejándose un poco de las problemáticas de la sociedad

Esta propuesta pedagógica y metodológica se llevará a cabo por medio del fútbol de salón, para niños(as) y jóvenes del sector rural y del casco urbano en el municipio de San Francisco de Sales, Departamento de Cundinamarca.
A través del fútbol de salón, se propone integrar a la población más joven de las determinadas veredas y barrios a la práctica del deporte ya mencionado.
Es importante integrar a la comunidad rural a la participación activa de los distintos procesos deportivos y de actividad física que se realizan en cada uno de los municipios ya que ellos hacen parte primordial del desarrollo social de la comunidad.
Por lo tanto, La propuesta se enfatiza hacia el fútbol de salón como una estrategia deportiva y pedagógica que promueva el desarrollo de patrones básicos del movimiento, habilidades técnicas y tácticas específicas del deporte, dimensión lúdica y recreativa del ser humano, valores y conocimientos generales de nuestro país y departamento.

2.JUSTIFICACION 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.

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

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

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE COMPRENSION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL DE SALÓN	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	Alterna pies y brazos de forma dinámica y natural en función de este patrón básico del movimiento y realiza una adecuada pisada, usando la técnica correcta talón-planta-punta.
						CORRER	Diferencia los conceptos relacionados con algunos patrones básicos de locomoción como trotar, correr, saltar, entre otros.
						SALTAR	Realiza saltos unipodales y bipodales cayendo con la planta del pie.
						ATRAPAR	Ejecuta adecuadamente lanzamientos y atrapa el objeto mientras realiza trabajos técnicos propios de la disciplina
						RODAR	realiza adecuadamente los movimientos para llegar a rollito hacia adelante, hacia atrás y de forma lateral
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zig-zag, alternando brazos y piernas, en forma bipedal y unipedal, con la mirada hacia al frente
						RITMO	Ajusta sus acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						ORIENTACION	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos armónicos, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica y viso manual en la realización de ejercicios
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
						ACOPLAMIENTO	El niño reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	realiza sprint largos y cortos por medio de juegos y circuitos.
						EXPLOSIVA	realiza circuitos físico-técnicos y juegos donde tenga que intervenir saltos, golpeo de balón, entre otros.
						ISOMÉTRICA	realiza ejercicios propioceptivos
						ISOTÓNICA	realiza ejercicios con autocargas ejemplo, flexión de brazos, sentadillas, abdominales
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fortalecer su capacidad pulmonar por medio de ejercicios analíticos y globales, circuitos físicos y juegos lúdico -recreativos
						ANAERÓBICA	fortalecer su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analíticos y con ejercicios de autocargas.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Mejorar la técnica de carrera para obtener mejores resultados en el momento de esprintar.
						REACCIÓN	Mejorar la coordinación viso pédica y viso-manual para que de esa manera se tomen decisiones más rápidas en el campo de juego.
						GESTUAL	Mejora de la velocidad de gestos específicos, o frecuencia
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	El niño es capaz de alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a varias o a todas las articulaciones del cuerpo por medio del estiramiento
						ANALITICA	El niño es capaz de alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	realiza el pase a una distancia corta con el borde interno y con la fuerza adecuada
						PASE LARGO	realiza pase largo con borde interno y le imprime la fuerza necesaria para que este llegue hasta donde esta el otro compañero
						PASE DE HACIA ATRÁS	realiza el pase con la superficie de contacto pertinente al compañero o al elemento que le indique el profesor.
						PASE A MEDIA ALTURA	usa la superficie de contacto adecuada para elevar el balón y poder así realizar un pase de media altura
						PASE DE PARED	establece con el compañero de forma adecuada realizando el pase con borde interno.
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	usa la planta del pie para controlar el balon cuando este venga por el suelo
						CONTROL ORIENTADO	Mejorar su visión periférica y el control orientado con todas las superficies de contacto con la intención de dirigir el balón
						AMORTIGUACIÓN	utiliza la superficie de contacto mas conveniente (pecho, muslo, empeine, planta, cabeza) cuando el balón viene alto o a media altura
						PARADA	mantiene el control del balón sin movimiento en sus pies, usado primordialmente la planta del pie
						SEMIPARADA	Utiliza la superficie de contacto pertinente para dejar el balón en movimiento pero bajo su control para una posterior jugada.
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Conduce el balón en las distintas direcciones lineal, curvilínea, zig-zag, con obstáculos, libre, entre otras y realiza cambios de dirección
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	realiza conduccion de balon con planta del pie, borde externo, borde interno, combinados, realiza cambios de dirección
						CONDUCCIÓN LIBRE	conduce por el espacio de forma libre sin obstáculos, manteniendo el balón en sus pies y sin usar las manos cuando este se vaya de nuestra posesión
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	el jugador conduce el balón frente a un adversario, de forma lateral o con la intención de regatearlo o hacer un pase
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	el jugador puede conducir el balon en situaciones de juego real con cualquier superficie de contacto del pie
				4	REMATE	REMATE CON BORDE INTERNO	mejorar el gesto técnico del remate con borde interno
						REMATE CON EL EMPEINE	mejorar el gesto técnico de remate con empeine
						REMATE A RAS DEL SUELO	el jugador remata a ras de suelo con la suficiente potencia y con ubicación
						REMATE CRUZADO	el jugador remata a la ubicación que le indica el profesor con empeine para que este vaya con una mejor potencia y ubicación
						REMATE DE MEDIA VOLEA	mejorar el gesto técnico de la volea por medio de ejercicios, juegos y actividades
				5	REGATE O FINTA	TÚNEL	regatea al contrario o a un obstáculo pasando el balon por el medio de las piernas o por el medio de dos elementos, sea con planta del pie, borde externo o interno
						REGATES CLASICOS	el jugador efectúa regates con borde externo o internos en una posterior acción de juego.
						SOMBRERO O VASELINA	sobrepasa al rival con un golpeo de habilitación con empeine con una acción previa del control para tomar con ventaja la acción de juego
						LA BICICLETA	realiza ejercicios donde pueda pasar los pies por encima del balón, circuitos físico técnicos, técnico coordinativos
						EL FRENO	el niño usa la planta del pie para controlar el balon, frenar o regatear a un rival o un obstáculo
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el país donde se originó el deporte (Uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUE SE ORIGINO?	el niño reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						MÁXIMO CAMPEON DE CLUBES	El niño reconoce a Brasil como el máximo campeón del mundo
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El niño identifica los máximos referentes del país
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El niño realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	Al niño se le indica en que momento y por donde ejecutar los cambios
						INDIRECTOS	el niño reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	el niño reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otros.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los referentes históricos y actuales del país
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAÍS	Identifica las copas mundiales en las que ha tenido participación o a obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	Identifica los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El niño identifica al goleador Histórico del país
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el niño identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, del entrenador, las instalaciones y los materiales, evitando dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones.
						AMISTAD	reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar decisiones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	el niño aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, relajar totalmente el aparto locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	el niño reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el niño demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actúa positivamente en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el niño reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada día es un día de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo será mas fácil lograr objetivos y que trabajan por una meta en comun
						FORMA FÍSICA	ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su condición física
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibilitan la participación de todos con un estímulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILIENCIA	el niño es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el niño escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fortalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	el niño por medio de estos actúa con espontaneidad y desarrolla su imaginación
						ACTIVIDADES LUDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea esperiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a través del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo numérico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de percepción en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrolla su esquema corporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el niño por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades lúdicas que generen gozo y alegría por parte de ellos, siempre recriminando la sana concienia y la sana competencia
						ACTIVIDADES LUDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea esperiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimensión lúdica
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan gozo y diversión
						FESTIVAL DE HABILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a través de los entrenamientos y de las esperiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos lúdicos que permiten desarrollar su dimensión lúdica
						JUEGO DE PISTAS	el niño por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	30/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS	HERNAN DAVID FRANCO ROCHA
MUNICIPIO	SAN FRANCISCO DE SALES

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	Alterna pies y brazos de forma dinámica y natural en función de este patrón básico del movimiento y realiza una adecuada pisada, usando la técnica correcta talón-planta-punta.
						CORRER	Diferencia los conceptos relacionados con algunos patrones básicos de locomoción como trotar, correr, saltar, entre otros.
						SALTAR	Realiza saltos unipodales y bipodales cayendo con la planta del pie.
						ATRAPAR	Ejecuta adecuadamente lanzamientos y atrapa el objeto mientras realiza trabajos técnicos propios de la disciplina
						RODAR	Realiza adecuadamente los movimientos para llegar a rollito hacia adelante, hacia atrás y de forma lateral.
						ACOPLAMIENTO	El jugador reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en función
						RITMO	Ajusta sus acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zig-zag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal, con la mirada hacia al frente
						ORIENTACION	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos armónicos, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica y viso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza.
						EXPLOSIVA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza explosiva
						ISOMETRICA	Realiza ejercicios propios de tren inferior
						ISOTONICA	Comprende y desarrolla ejercicios de fuerza rápida
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fortalecer su capacidad pulmonar por medio de ejercicios analíticos y globales, circuitos físicos y juegos lúdico recreativos
						ANAERÓBICA	Fortalecer su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analíticos y con ejercicios de autocargas.
						DESPLAZAMIENTO	Es capaz de realizar ejercicios de tipo explosivo
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecuta ejercicios de velocidad de reacción al estímulo dado
						GESTUAL	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto técnico
						PASIVA	Es capaz de realizar ejercicios para prevención de lesiones
						ASISTIDA	Es capaz de realizar ejercicios de estiramiento con ayuda de un compañero o con ayuda de un elemento auxiliar.
				4	FLEXIBILIDAD	RESISTIDA	Es capaz de realizar ejercicios con un nivel de mayor complejidad mientras una fuerza externa aumenta la intensidad.
						ANALITICA	Es capaz de mejorar la amplitud en sus movimientos
						BALISTICA	Realiza estiramientos donde va aumentando progresivamente el rango de movimiento por medio de rebotes durante la ejecución hasta llegar a la maxima elongasion que le sea posible.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	Desarrolla de manera adecuada el pase con precisión
						PASE LARGO	Ejecuta el ejercicio pertinente con el menor numero de errores
						PASE DE HACIA ATRÁS	Entiende y logra realizar el ejercicio de manera correcta
						PASE A MEDIA ALTURA	Entiende la dinámica del juego y adopta el rol correspondiente
						PASE DE PARED	Desarrolla un trabajo técnico apropiado del pase
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	Desarrolla el ejercicio de manera atenta, corrigiendo la técnica de control
						CONTROL ORIENTADO	Logra entender y ejecutar el ejercicio en la mayor brevedad, corrigiendo posturas corporales
						AMORTIGUACIÓN	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto técnico
						PARADA	Entiende el uso de las superficies de contacto para hacer control del balón
						SEMIPARADA	Logra hacer el trabajo con facilidad y destreza
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Ejecuta la conducción de acuerdo a la superficie de contacto indicada
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Logra realizar un buena conducción esquivando el material
						CONDUCCIÓN LIBRE	Desarrolla la habilidad de conducir frente a un adversario
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	Desarrolla un conducion con habilidad en proteger el esférico
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	Desarrolla un apropiado trabajo integro, mejorando su habilidad de conduccion
				4	JUEGO DE CABEZA	TÉCNICA	Realiza juego de cabeza apropiando la técnica de su ejercicio especifico.
						DESPEJE	Realiza el ejercicio de despeje mejorando la técnica de cabeceo
						DEFENSA	Ejecuta de manera correcta el juego de cabeza en
						ATAQUE	Ejecuta de manera correcta el juego de cabeza en posición ofensiva
						PASES	Es capaz de mantener una secuencia de pases en juego de cabeza
						TUNEL	Logra ejecutar la finta de manera correcta involucrando la precisión
				5	REGATE O FINTA	REGATES CLASICOS	Realiza la finta a un elemento con el mayor dominio del del balón.
						SOMBRERO O VASELINA	Logra hacer regate eludiendo jugadores rivales.
						LA BICICLETA	Entiende y realiza la finta en el momento que se de la
						EL FRENO	Logra hacer la finta sin balón para luego buscar un
						ROTACIÓN	Entiende y realiza movimientos propios de la rotación
		TACTICO		1	TÁCTICA INDIVIDUAL	TOMA DE DECISIONES	Realiza movimientos sin balon para recuperar balón.
						DOBLAJE	Realiza acciones propias del doblaje en marca
						ATAQUE	Ejecuta movimientos propios de jugada en ataque
						COBERTURA	Entiende y realiza la cobertura
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El jugador aprende el país donde se origino el deporte (Uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El jugador aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	El jugador reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El jugador reconoce a Brasil como el máximo campeón del mundo
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El jugador identifica los los máximos referentes del país
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El jugador realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	Al jugador se le indica en que momento y por donde puede hacer un cambio
						INDIRECTOS	El jugador reconoce las faltas técnicas que pueden
						INFRACCIONES	El jugador reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otras.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	EQUIPOS REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los equipos y jugadores con mas historia
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAÍS	Reconoce las copas mundiales en que la selección ha tenido participación o a obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	Conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El jugador identifica al goleador Histórico del país
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	El jugador identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
						JUGADOR REFERENTE DE LA SELECCIÓN	Identifica a jugadores como Jhon Jairo pinilla , William "panadero " Estupiñan o Jorge cuervo como referentes.
						TORNEOS REALIZADOS POR LA FEDERACION DE FUTBOL DE SALON	Tienen conocimiento de los torneos realizados a nivel departamental y nacional , además de las ligas y torneos federados
						CUALES SON LOS AVANCES DE LA LIGA EN LOS ULTIMOS TIEMPOS	Tiene conocimiento y se le informa de todos los progresos de nuestro deporte
		PSICO SOCIAL VOLITIVO		1	VALORES	COMPAÑERISMO	Desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	Acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del árbitro y del entrenador, no dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones
						AMISTAD	Reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	Afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	Aprende a tomar decisiones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y Buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	El jugador aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El jugador aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	El jugador reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El jugador demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actúa positivamente en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El jugador reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada día es un día de aprendizaje y superación.
						DIVERSIÓN	Reconoce que la práctica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo será mas fácil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FÍSICA	Ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participación de todos con un estímulo/respuesta con la finalidad de
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILENCIA	El jugador es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	Tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	El jugador escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	El jugador por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fortalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El jugador por medio de estos actúa con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el jugador por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS CON BALÓN	El jugador por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a través del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo numérico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	Desarrolla la coordinación audiivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	dDesarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	Desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrolla su esquema corporal, su ritmo y
						MANUALIDADES O DIBUJO	Esarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	El jugador por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades lúdicas que generen goza y alegría por parte de ellos, siempre recomendado la sana convivencia y la sana competencia
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	El jugador por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimensión lúdica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	Participa en juegos que generan gozo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HÁBILIDADES	Demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a través de los entrenamientos y de las esperiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	Participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	Participa en juegos lúdicos que permiten desarrollar su dimensión lúdica
						JUEGO DE PISTAS	El jugador por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	30/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	HERNAN DAVID FRANCO ROCHA
MUNICIPIO	SAN FRANCISCO DE SALÉS

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	Alterna pies y brazos de forma dinamica y natural en función de este patrón básico del movimiento y corre de forma coordinada, usando la técnica correcta (planta, punta).
						CORRER	Diferencia los conceptos relacionados con algunos patrones básicos de locomoción como trotar, correr, saltar, entre otros.
						SALTAR	Realiza saltos unipodales y bipodales cayendo con la planta del pie.
						ATRAPAR	Ejecuta adecuadamente lanzamientos y atrapa el objeto mientras realiza trabajos técnicos propios de la disciplina.
						RODAR	Realiza adecuadamente los movimientos para llegar a la ejecución de la voltereta lateral y frontal.
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	ACOPLAMIENTO	El jugador reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Ajusta sus acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zig- zag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal, con la mirada puesta al frente.
						ORIENTACION	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica.
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos armónicos, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
					CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica y viso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza.
						EXPLOSIVA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza explosiva
						ISOMÉTRICA	Realiza ejercicios propios de tren inferior.
						ISOTÓNICA	Comprende y desarrolla ejercicios de fuerza rápida
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fortalecer su capacidad pulmonar por medio de ejercicios analíticos y globales, circuitos físicos y juegos lúdico-recreativos
						ANAERÓBICA	Fortalecer su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analíticos y con implementación deportiva
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Es capaz de realizar ejercicios de tipo explosivo
						REACCIÓN	Ejecuta ejercicios de velocidad de reacción al estímulo dado.
						GESTUAL	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto técnico.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	Es capaz de realizar ejercicios para prevención de lesiones.
						ASISTIDA	Es capaz de realizar ejercicios de estiramiento con ayuda de compañeros, implementos o superficies inclinadas.
						RESISTIDA	Es capaz de realizar ejercicios con el nivel de mayor complejidad mientras una fuerza externa aumenta la
						ANALITICA	Es capaz de mejorar la amplitud en sus movimientos
						BALISTICA	Es capaz de realizar ejercicios de estiramiento mediante el apoyo de movimientos por medio de rebotes dirigidos a
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	Desarrolla de manera adecuada el pase con precisión
						PASE LARGO	Ejecuta el ejercicio pertinente con el nivel mínimo de errores
						PASE DE HACIA ATRÁS	Entiende y logra realizar el ejercicio de manera correcta
						PASE A MEDIA ALTURA	Comprende la dinámica del juego y adopta el rol correspondiente
						PASE DE PARED	Desarrolla un trabajo técnico apropiado del pase
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	Desarrolla el ejercicio de manera atenta, corrigiendo la técnica de control
						CONTROL ORIENTADO	Logra entender y ejecutar el ejercicio en la mayor brevedad, corrigiendo posturas corporales
						AMORTIGUACIÓN	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto técnico
						PARADA	Entiende el uso de las superficies de contacto para hacer control del balón
						SEMIPARADA	Logra controlar el balón con facilidad y destreza
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGUN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Ejecuta la conducción de acuerdo a la superficie de contacto indicada
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Logra realizar un buena conducción esquivando el material
						CONDUCCIÓN LIBRE	Desarrolla la habilidad de conducir frente a un adversario
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	Desarrolla un conducción con habilidad en proteger el esférico
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	Desarrolla un apropiado trabajo integro, mejorando su habilidad de conducción
				4	JUEGO DE CABEZA	TÉCNICA	Realiza juego de cabeza apropiando la técnica de su ejercicio específico.
						DESPEJE	Realiza el ejercicio de despeje mejorando la técnica de cabeceo
						DEFENSA	Ejecuta de manera correcta el juego de cabeza en posición defensiva
						ATAQUE	Ejecuta de manera correcta el juego de cabeza en posición ofensiva
				5	REGATE O FINTA	PASES	Es capaz de mantener una secuencia de pases en movimiento
						TUNEL	Logra ejecutar la finta de manera correcta involucrando la precisión
						REGATES CLASICOS	Realiza la finta a un elemento con el mayor dominio del del balón.
						SOMBRERO O VASELINA	Logra hacer regate eludiendo jugadores rivales.
						LA BICICLETA	Entiende y realiza la finta en el momento que se de la ocasión.
						EL FRENO	Logra hacer la finta sin balón para luego buscar un espacio apropiado.
		TACTICO	TÁCTICA DEFENSIVA	1	TÁCTICA INDIVIDUAL	ROTACIÓN	Entiende y realiza movimientos propios de la rotación
						TOMA DE DECISIONES	Realiza movimientos sin balón para recuperar balón, atacar un espacio vacío o crear una línea de pase
						DOBLAJE	Realiza acciones propias del dobleje en marca
						ATAQUE	Ejecuta movimientos propios de jugada en ataque
						COBERTURA	Entiende y realiza la cobertura
				2	TÁCTICA DEFENSIVA	INICIACIÓN A LA TÁCTICA	Participa de manera correcta en cada una de las sesiones dadas por el entrenador
						MANEJO POSICIONAL	Es capaz de entender y dar manejo al rol adoptado
						CIERRES	Ejecuta de manera correcta los cierres.
						MARCAJE DE ZONA	Es capaz de marcar la zona que corresponde .
						MARCAJE INDIVIDUAL	Entiende y ejecuta correctamente los movimientos de marca.
				3	TÁCTICA OFENSIVA	INICIACIÓN A LA TÁCTICA	Ejecuta jugadas en elaboración grupal
						POSESIÓN Y FINALIZACIÓN	Logra mantener la posesión del balón y realizar jugadas de finalización.
						DESMARQUES DE RUPTURA	Entiende y ejecuta movimientos propios de ataque
						LINEAS DE PASE	Entiende y realiza jugadas de tipo ofensivo
						PAREDES Y MOVIMIENTOS OFENSIVOS	Ejecuta combinaciones de pared de tipo ofensivo
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El jugador aprende el país donde se origino el deporte (Uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El jugador aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	El jugador reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte.
						MAXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El jugador reconoce a Brasil como el máximo campeón del mundo
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El jugador identifica los máximos referentes del país
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El jugador realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	El jugador sabe cuando y en que momento y por donde hacer un cambio en un partido
						INDIRECTOS	El jugador reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	El jugador reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otros.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	EQUIPOS REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los equipos y jugadores con mas historia
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAIS	Reconoce las copas mundiales en que la selección ha tenido participación o a obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	Conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El jugador identifica al goleador Histórico del país
						EVOLUCION DEL DEPORTE EN LA REGION	El jugador identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como modelo de ejemplo para ellos.
						JUGADOR REFERENTE DE LA SELECCIÓN	Identifica a jugadores como: Jhon Jairo pinilla ; William "Pibe" Suarez " Eduardo Espallan o Jorge Cuervo como referentes
						TORNEOS REALIZADOS POR LA FEDERACIÓN DE FUTBOL DE SALON	Tienen conocimiento de los torneos realizados a nivel departamental y nacional , además de las ligas y torneos federados
						CUALES SON LOS AVANCES DE LA LIGA EN LOS ULTIMOS TIEMPOS	Tiene conocimiento y se le informa de todos los progresos de nuestro deporte
		PSICO SOCIAL VOLITIVO		1	VALORES	COMPAÑERISMO	Desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	Acepta que existen normas y reglas que hay que respetar, así como a los compañeros, a los rivales y a los árbitros y/o entrenadores, no dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones
						AMISTAD	Reconoce que por medio de la práctica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	Afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás
						DISCIPLINA	Aprende a tomar decisiones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	El jugador aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento importante para la sociedad, ya que nos identifica y nos da valor por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El jugador aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	El jugador reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades y cuidado del mismo, también como medio efectivo para el desarrollo psicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El jugador demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actúa positivamente en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El jugador reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada día es un día de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo será mas fácil conseguir objetivos y que todos trabajan por una meta en común.
						FORMA FÍSICA	Ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participación de todos con un estímulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILENCIA	Tiene la capacidad de superar y afrontar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	Tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	El jugador escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	El jugador por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de este tipo de juegos el niño pierde el miedo a sus relaciones interpersonales y el entrenador y fortalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El jugador por medio de estos actúa con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO -RECREATIVAS	el jugador por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea esperiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS CON BALÓN	El jugador por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Son actividades que se han ido perdiendo a través del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo numérico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	Desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	Desarrolla la personalidad social y la empatía mediante el representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	Desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrollo su esquema corporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	Desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	El jugador por medio de este tipo de juegos compite de forma sana y alegre para que las actividades generen gozo y alegría en el niño/a siempre recomendado la sana convivencia y la sana competencia.
						ACTIVIDADES LÚDICO -RECREATIVAS	El jugador por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea esperiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimensión lúdica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	Participa en juegos que generan gozo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	Demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo en los diferentes entrenamientos y de las mejores propias del deporte.
						FUTBOL RECREATIVO	Participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LUDICOS	Participa en juegos lúdicos que permiten desarrollar su dimensión lúdica.
						JUEGO DE PISTAS	El jugador por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	30/03/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	HERNAN DAVID FRANCO ROCHA
MUNICIPIO	SAN FRANCISCO DE SALES

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

DEPORTE / MODALIDAD: Fútbol de salón

MUNICIPIO: San Francisco de Sales

NOMBRE DEL FORMADOR: Hernan David Franco Rocha

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10;00 AM	GRUPO						Iniciación I		
	SEDE DE TRABAJO						Polideportivo San Rafael o Fernando Gonzalez Pacheco		
10:00 AM A 12:0O PM	GRUPO						Iniciación II		
	SEDE DE TRABAO						Polideportivo San Rafael o Fernando Gonzalez Pacheco		
12:00 PM A 2:00 AM	GRUPO						Fundamentación		
	SEDE DE TRABAO						Polideportivo San Rafael o Fernando Gonzalez Pacheco		
1:30 P.M. A 3:30 P.M.	GRUPO		Iniciación I			Iniciación I			
	SEDE DE TRABAJO		Polideportivo San Rafael o Fernando Gonzalez Pacheco			Polideportivo San Rafael o Fernando Gonzalez Pacheco			
3:30 P.M. A 5:30 P.M.	GRUPO		Iniciación II			Iniciación II			
	SEDE DE TRABAJO		Polideportivo San Rafael o Fernando Gonzalez Pacheco			Polideportivo San Rafael o Fernando Gonzalez Pacheco			
5:30 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO		Fundamentación			Fundamentación			
	SEDE DE TRABAJO		Polideportivo San Rafael o Fernando Gonzalez Pacheco			Polideportivo San Rafael o Fernando Gonzalez Pacheco			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR Hernan David Franco Rocha

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 04

INICIACION 1	
	
Trabajo de defensa, ataque en espacio reducido e inferioridad	Circuito de condiccin de balon con diferentes zonas de contacto.
FECHA Y LUGAR: 01/08/2023, Polideportivo San Rafael	**FECHA Y LUGAR: 04/08/2023, Polideportivo San Rafael.**
	
Trabajo de calentamiento en espacio reducido, ccongelados.	Captura la bandera
FECHA Y LUGAR: 05/08/2023, Polideportivo San Rafael.	**FECHA Y LUGAR: 08/08/2023, Polideportivo San Rafael.**

INICIACION 2	
	
Juego pre-deportivo futbeis, donde la idea principal del juego es mezclar el fundamento del futbol con la organización de baisbol.	Partido condicinado (todos los jugadores deben tocar el balon antes de anotar).
FECHA Y LUGAR: 01/08/2023, Polideportivo San Rafael.	**FECHA Y LUGAR: 04/08/2023, Polideportivo San Rafael.**

	
Trabajo de posesión de balón en espacio reducido y con comodin en el cenro	Trabajo de definición desde diferentes distancias.
FECHA Y LUGAR: 05/08/2023, Polideportivo San Rafael.	**FECHA Y LUGAR: 08/08/2023, Polideportivo San Rafael.**

FUNDAMENTACION	
	
Trabajo tecnico tactico en espacio reducido e inferioridad.	Trabajo ofensivo con finalización 2 vs 1
FECHA Y LUGAR: 01/08/2023, Polideportivo San Rafael.	**FECHA Y LUGAR: 04/08/2023, Polideportivo San Rafael.**
	
Ejercicios de salida de presión en inferioridad.	Encuentro preparatorio para intercolegiados.
FECHA Y LUGAR: 05/08/2023, Polideportivo San Rafael.	**FECHA Y LUGAR: 18/08/2023, Polideportivo Fernando Pacheco.**

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 05

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	6		5	1											6
7 AÑOS	4		4												4
8 AÑOS	4	1	3	1	1										5
9 AÑOS	9		8	1											9
10 AÑOS	6		3	3											6
11 AÑOS	3		3												3
12 AÑOS	5		4	1											5
13 AÑOS	12		10	2											12
14 AÑOS	10		8	2											10
15 AÑOS	4		4												4
16 AÑOS	5		5												5
17 AÑOS	2		2												2
TOTALES	70	1	59	11	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 06





OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 07

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: AGOSTO				MUNICIPIO:	San Francisco de Sales	
LUGAR: San Francisco de Sales				HORARIO DE PRACTICA:	M-V 1:30-3:30 PM INICIACIÓN I M-V 3:30-5:30 PM INICIACIÓN II M-V 5:30-7:30 PM FUNDAMENTACIÓN S 8:00 AM -10:00 AM INICIACIÓN I S 10:00 AM-12:00 PM INICIACIÓN II S 12:00-2:00 PM FUNDAMENTACIÓN	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN I	INICIACIÓN II	FUNDAMENTACIÓN
				6 A 9 AÑOS	10 A 13 AÑOS	14- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	INTEGRIDAD			
			IMPARCIALIDAD			
			EQUIDAD	X	X	X
			SOLIDARIDAD			
			GRATITUD	X	X	X
			COOPERACION			
			COMPAÑERISMO			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			PRUDENCIA	X	X	X
			RESILIENCIA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	CAMINAR	X		
			CORRER		X	X
			SALTAR	X		
			ATRAPAR	X		
			RODAR			
			ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO			X
			ORIENTACION			X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X	X	
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		X
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	X	X	
			CONTROL	X	X	
			CONDUCCION		X	X
			REMATE			X
		ELEMENTOS TACTICOS	JUEGO DE CABEZA	X		
			REGATE O FINTA	X	X	
			TACTICA INDIVIDUAL		X	
			TACTICA DEFENSIVA			X
			TACTICA OFENSIVA			X
			POSICIONES	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

Página 1

FIRMA FORMADOR: Hernan Franco

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

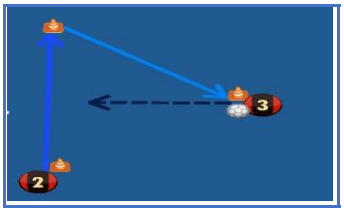
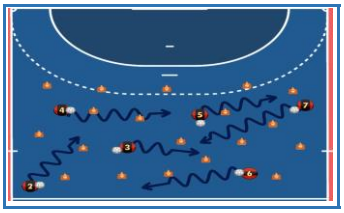
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	01/08/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (control) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Congelados	Se ubica un jugador con balon. Los demás jugadores deben evitar ser tocados con el balón. Espacio delimitado (10X10m)
15 min	FASE CENTRAL	Control	EJERCICIO 1	Trabajo de control de balon con las diferentes zonas de contacto del pie.	En parejas con balon, separados entre si a mas o menos 2 metros, el jugador A tendrá el balon en las manos y se lo enviara a su compañero pero este antes debe rebotar y el jugador B tendrá que controlar con el pecho, muslo, pie.
15 min		Control	EJERCICIO 2	Trabajo de control de balon con las diferentes zonas de contacto del pie.	Siguiendo la secuencia del ejercicio anterior, se sigue la misma secuencia pero en esta ocasión el jugador A debe enviar el balon con el pie.
20 min		Control	EJERCICIO 3	Trabajo de atención y acoplamiento donde el niño debe ubicarse rápidamente para ir en busca del balon.	Se forman parejas con balon, el jugador A tendrá el balon en la mano y debera lanzarlo en línea recta mientras que el jugador B debe estar sentado, acostado, de rodillas e ir a buscar el balon controlar y conducir hasta su compañero.
30 min		Partido	JUEGO	Partido condicionado	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	04/08/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (control, conduccion) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadenita	Cruzar por el circuito establecido corriendo hasta llegar al platillo marcado y lanzar el aro intentando que este quede por dentro del cono, el primer equipo en meter 5 aros gana.
15 min	FASE CENTRAL	Control	EJERCICIO 1	Los jugadores colocados por parejas, se sitúan uno en cada cono y el balón en poder del jugador B. Este jugador envía el balón al espacio entre los dos conos del jugador A, quien saldrá al encuentro con el balón para controlarlo, conducir y dar la vuelta al cono donde dará el pase de nuevo a su compañero B para volver a iniciar el ejercicio.	
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	Individualmente con un balón, los jugadores conducen por el espacio que les hayamos delimitado, cuando se encuentren delante de un cono deben controlar la pelota (depende del control a trabajar y delimitando superficie de contacto) y reanudar la conducción por el terreno de juego.	
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	Trabajo de pase con obstrucción del rival	Por grupos de tres jugadores, el jugador A pasa el balón hacia su compañero B quien controlará la pelota mientras que el jugador C intenta dificultar ese control o interceptar la trayectoria de la pelota antes de que esta llegue a B
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

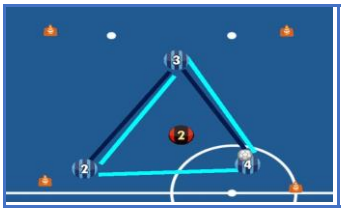
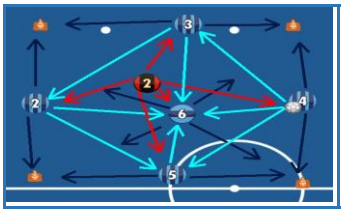
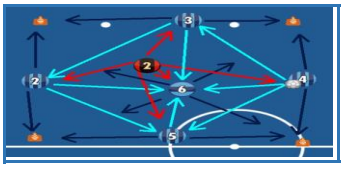
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/08/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (pase y control) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -La lleva	Se ubica un jugador en el centro de campo, quien debera intentar a tratar a sus compañeros. Al dar la señal los jugadores deben intentar pasar de un lado de la cancha al otro evitando que el jugador que esta en el centro los atrape. Si uno de los jugadores es atrapado debe unirse al jugador del centro, tomarse de la mano e intentar atrapar a los demás.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Se forman grupos de 3 jugadores, el jugador A,B y C serán equipo y debe hacer pases entre ellos evitando que el jugador D recupere el balon.	
15 min		Pase y control	EJERCICIO 2	Se forman grupos de 6 jugadores; 4 jugadores exteriores son encargados de realizar pases y los dos jugadores interiores de controlar y devolver el pase o de dificultarlo. El jugador A envía la pelota hacia B quien ante la oposición de C deberá controlar y pasar la pelota al siguiente jugador exterior que será D, el juego continua hasta que el balón vuelve hacia A y que todos los jugadores pasen por las distintas situaciones.	
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	Se forman grupos de 6 jugadores; 4 jugadores exteriores son encargados de realizar pases y los dos jugadores interiores de controlar y devolver el pase o de dificultarlo. El jugador A envía la pelota hacia B quien ante la oposición de C deberá controlar y pasar la pelota al siguiente jugador exterior que será D, el juego continua hasta que el balón vuelve hacia A y que todos los jugadores pasen por las distintas situaciones.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

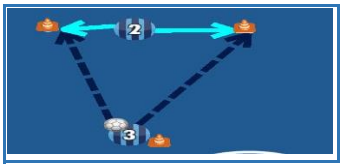
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	08/08/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (Control) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pato, pato, ganso	Se formara un circulo y todos deben estar sentados, uno de los niños quedara como ganso, este debe ir tocando la cabeza de cada niños hasta que el entrenador diga ganso, cuando diga ganso el jugador que fue tocado debe levantarse y correr por la derecha darle la vuelta al circulo y volver a su posición inicial, el primer jugador en llegar y sentarse gana.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Trabajo grupal de posesión y control de balon en un espacio reducido y cambiando roles.	El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambiaran su posición con dos de los jugadores del equipo de cuatro. El grupo de atacantes deben realizar un control obligatorio antes de realizar el pase hacia algún otro compañero.
15 min		Control	EJERCICIO 3	Trabajo condicionado donde todos los jugadores deben tocar el balon antes de anotar y solo podrán controlar con la superficie designada	Se forman dos equipos de 4 o 5 jugadores, el equipo poseedor del balon debera hacer pases entre si, cuando todos los jugadores toquen el balon podrán anotar, el control del balon solo se podrá realizar con la superficie designada.
20 min		Control	EJERCICIO 3	Trabajo condicionado donde todos los jugadores deben tocar el balon antes de anotar y solo podrán controlar con la superficie designada	Se forman dos equipos de 4 o 5 jugadores, el equipo poseedor del balon debera hacer pases entre si, cuando todos los jugadores toquen el balon podrán anotar, el control del balon solo se podrá realizar con la superficie designada.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

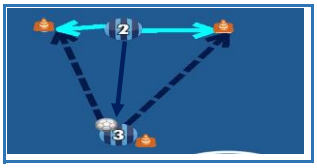
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	11/08/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (pase y control) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min		Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min	**FASE INICIAL**	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El trapo	Se ubican los deportistas en el centro del campo tocando pie con pie, el entrenador tendrá un trapo en la mano, cuando el entrenador deje caer el trapo los deportistas deben salir a correr y tocar la línea fina y volver, el primer jugador en llegar y recoger el trapo gana.
15 min		Precisión	EJERCICIO 1	Trabajo de precisión que le permitirá al jugador medir distintos niveles de fuerza al golpear con las diferentes superficies.	Los jugadores colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 15 metros y al lado de cada jugador se coloca un cuadrado de conos. Los jugadores Se pasan el balón entre ellos, según la superficie de contacto indicada intentando colocar el balón dentro del cuadrado del compañero. Cada vez que la pelota entre en el cuadrado sin realizar ningún bote previo valdrá 3 puntos, si realiza un bote previo valdrá 1 punto y si da más botes no tendrá valor.
15 min	**FASE CENTRAL**	Pase	EJERCICIO 2	Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador. El jugador A pase la pelota con el empeine interior, el jugador B con el empeine exterior y el jugador C con el interior. El tipo de golpeo se puede variar en función de lo que pretendamos trabajar y también hacerlo sin obstáculos en forma de triángulo.	
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	Los jugadores se colocan por parejas uno se queda con el balón y el otro se sitúa como especie de portero entre una portería formada por conos de unos 7 metros de longitud. El jugador con el balón deberá intentar tocar los conos que formaban la portería y el jugador B intentar que no lo consiga sin usar las manos.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	**FASE FINAL**	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirada. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

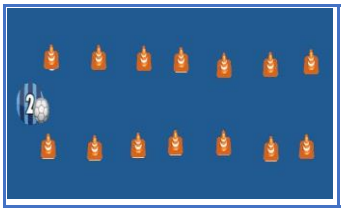
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	12/08/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (cabeceo) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Triqui	Se forma un triqui con los aros, se forman dos equipos y se le entrega tres platillos a cada uno, al dar la señal deben salir en el desplazamiento establecido hasta llegar al triqui y colocar el platillo con el que deben intentar formar un triqui, el primer equipo en hacerlo gana.
25 min	FASE CENTRAL	Cabeceo	EJERCICIO 1	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo.	
30 min		Cabeceo	EJERCICIO 2	En la misma disposición anterior ahora los jugadores se siguen pasando la pelota, pero después el jugador debe sentarse en el suelo y volverse a levantar, mientras el otro jugador deberá mantener el balón el tiempo necesario mediante toques de cabeza.	
0 min		Cabeceo	EJERCICIO 3	En parejas, el jugador A estará ubicado en el centro de los dos conos con el balon, el jugador A le envía el balon al jugador B que debe de cabecear apuntando a los conos para tumbarlos.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

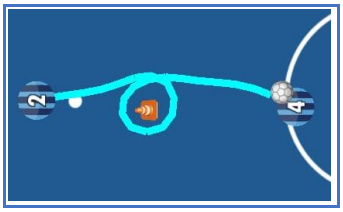
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	15/08/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (conduccion) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Bolos	Se demarca un espacio de 15x15 m donde se deben ubicar todos los deportistas, uno de ellos debe tener los ojos vendados debe ir moviéndose tratando de atrapar a sus compañero, si atrapa a uno, este pasara a ser la gallinita ciega.
15 min	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Se delimita un camino de conos por el cual el jugador debe ir conduciendo el balon con la superficie asignada.	
15 min		Conduccion	EJERCICIO 2	Trabajo de conduccion en línea recta a diferentes intensidades y con las diferentes zonas de contacto	Se forman grupos con la misma cantidad de jugadores, a la señal el primer jugador con balon debe salir conduciendo hasta el cono y regresar, entregar el balon para que su grupo continue.
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Los jugadores se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIÒN

OBSERVACIONES:

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

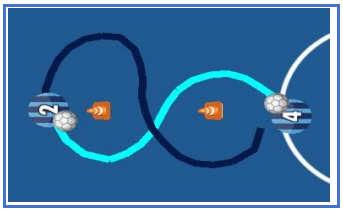
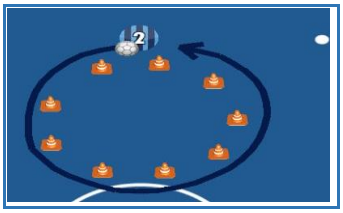
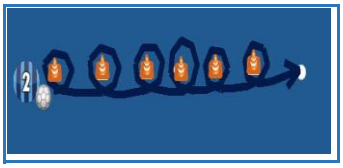
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	18/08/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (conducción) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Quemados	Se forman dos equipos los cuales se debe ubicar el la línea final, cada uno a un extremo; se coloca una fila de balones en medio de la cancha. Al dar la señal deberán salir a coger los balones para posteriormente lanzarlo hacia el equipo contrario tratando de darle a algún jugador, si le pega a un jugador este queda eliminado, pero si el jugador lo atrapa el jugador que lanzo el balon queda eliminado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta al cono al que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicios.	
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	El espejo	Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	El pincel	Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	19/08/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (conducción y remate) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Los jugadores conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria.	
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos	
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	22/08/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (control) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Policías y ladrones	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Circuito técnico y coordinativo	EJERCICIO 1	*Circuito coordinativo. *Slalom y conducción. *Desplazamiento en diagonal y conducción. *Desplazamiento lateral y conducción.	3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de dirección y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales. desplazamiento lateral con posturas adecuada y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos laterales.
15 min		Control, movilidad y pase.	EJERCICIO 2	*Espacio reducido *Demarcación 10x10 metros *Control y pase tras un desplazamiento sobre la línea no en cono.	Se ubican grupos de a 5 jugadores donde se va a trabajar por tiempo dentro de la zona de marca. Los jugadores restantes deben estar ubicados sobre las líneas entre platillo y platillo y no sobre el mismo. Se debe realizar el primer pase libre y los siguientes, el jugador que está marcando deberá intentar quitar el balón o interceptar el pase a sus compañeros. los otros no tienen límite de toques entre ellos para que se vayan acostumbrando al 1vs1.
20 min			EJERCICIO 3		
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	25/08/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (control y pase) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadena	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción y desplazamiento	EJERCICIO 1	*Cuadrado: Técnica de conducción y trabajo de velocidad de desplazamiento. 3 series con 5 repeticiones. Pausa activa entre serie e hidratación.	Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para aprovechar el espacio se ubican dos jugadores, cada uno con balón. cada uno se hace en diagonal a su compañero. Conduce en dirección a las manecillas de reloj hasta e siguiente cono, pisa el balón y lo deja quieto para salir en velocidad hasta el siguiente cono para regresar en recuperación hasta el cono donde está el balón y reiniciar el ejercicio.
15 min		Control y pase	EJERCICIO 2	* 3 platillos con desplazamiento a derecha e izquierda entre repetición. *Desplazamiento lateral a derecha, control borde interno o planta y pase con borde interno.	se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e balón al compañero que está a 4 metros de su compañero en el punto medio entre cono y cono. este debe controlar y pasar el balón.
20 min		Control y pase	EJERCICIO 3	*El triángulo * Desplazamiento en diagonal de derecha a centro y luego a izquierda. *Dinámica en los desplazamientos de acuerdo al movimiento del balón.	Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del medio y a la señal del entrenador, el jugador se desplaza al cono para controlar y pasar balón. se puede hacer a una intención dependiendo del nivel y técnica del jugador.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	26/08/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (velocidad) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El sapo	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 1	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón.	Se forman equipos de tres personas y cada equipo se debe ubicar lejos de cada equipo, uno de los jugadores se ira moviendo por todos los equipos hasta que toque a uno de los jugadores, cuando toque a este jugadores todo el equipo debe salir a correr posando por todos los equipos hasta llegar a su punto de inicio, el ultimo jugador en llegar pierde.
15 min		Velocidad e reacción y desplazamiento	EJERCICIO 2	Prestar atención a las indicaciones y estar atento a la señal para reaccionar lo mas rápido posible para dar inicio al ejercicio.	Se colocan todos los jugadores en punto de penal en línea, el entrenador tomara un balón y lo lanzara por detrás de ellos, cuando este de la señal deben de salir a atrapar el balon, el que primero llegue al balón gana. Variantes: se inicia sentado, acostados, de rodillas.
20 min		Velocidad de desplazamiento y resistencia	EJERCICIO 3	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón por medio de carreras de relevos.	Se forman equipos de mínimo 5 jugadores quienes se ubicaran en cada uno de los platillos, a uno de ellos se le entregara un objeto (testigo), al dar la señal deberá salir l mas rápido posible hasta donde su compañero y entregarle el testigo, quien lo recibe y corre donde su otro compañero, se realiza hasta llegar a l jugador inicial, el equipo que lo haga primero gana.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	01/08/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (conducción y pase) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Congelados	Se ubica un jugador con balon. Los demás jugadores deben evitar ser tocados con el balón. Espacio delimitado (10X10m)
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Trabajo grupal de precisión de pase y dominio de balon con una cantidad mínima de toques	Formamos dos equipos que intentaran conseguir realizar diez pases seguidos entre los jugadores del mismo equipo sin que el equipo contrario consigue recuperar la pelota. Cada vez que lleguen a 10 reciben un punto.
15 min		Pase y control	EJERCICIO 2	Trabajo de pase y control que familiaricé al deportista con la anticipación del balón	Formamos grupos de 5 jugadores los cuales se deben distribuir en forma de cruz. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el resto de compañeros.
20 min		Control y remate	EJERCICIO 3	El portero sin manos	Los jugadores se colocan por parejas con un balón, cada uno debe defender una portería pequeña formada con conos. Los jugadores deben intentar batir la portería defendida por su oponente y el defensor debe parar la pelota sin utilizar las manos.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	04/08/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (pase y control) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min		Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadenita	Cruzar por el circuito establecido corriendo hasta llegar al platillo marcado y lanzar el aro intentando que este quede por dentro del cono, el primer equipo en meter 5 aros gana.
15 min		Golpe de cabeza	EJERCICIO 1	Dominio del balón con la cabeza en parejas	En parejas con balos los jugadores deben estar haciendo pases constantemente evitando que en balon toque el suelo el equipo que mas toques logre hacer gana.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control.	EJERCICIO 2	Pases con las diferentes zonas de contacto del pie, que permitan al niño explorar su fuerza y zonas de contacto y se familiarise a golpear el balon con diferentes pases.	Realizar pases en parejas con las diferentes zonas de contacto del pie y diferentes alturas, por el suel, media altura, por encima de globo.
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	Ejercicio con espacio reducido que acostumbre al niño a controlar y dejar el balón lo mas cercano al pie que sea posible evitando que este le rebote y termine en posesión del rival.	Se formaran grupos, cada niño se ubicara en un triángulo de 1m deberán realizar pases entre ellos y controlar por dentro del triangulo, si el balon se le sale al controlar el jugador es eliminado, si el pase no pasa por el triangulo el jugador es eliminado.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:**	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/08/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (conducción y pase) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -La lleva	Se ubica un jugador en el centro de campo, quien debera intentar a tratar a sus compañeros. Al dar la señal los jugadores deben intentar pasar de un lado de la cancha al otro evitando que el jugador que esta en el centro los atrape. Si uno de los jugadores es atrapado debe unirse al jugador del centro, tomarse de la mano e intentar atrapar a los demás.
15 min	FASE CENTRAL	Conduccion de balón y saltos	EJERCICIO 1	Trabajo de las capacidades condicionales básicas, coordinativas y técnicas como: saltos, trotar, equilibrio, conducción.	Se demarca una espacio de 10X10 m donde estarán ubicados todos los niños con balón. Al dar la señal, comenzaran a desplazarse por todo el espacio mientras van saltando diferentes obstáculos de tamaños diferentes.
15 min		Atención y conducción	EJERCICIO 2	Trabajo de la atención auditiva por medio de diferentes estímulos, combinada con un trabajo de conduccion continuo de balón.	Se demarca un espacio de 10X10 m donde se ubican todos los niños con balón. Se colocan diferentes aros espacios por el espacio demarcado. Al dar la señal deben comenzar a moverse por todo el espacio. Al dar la señal cada niño debe conducir el balon hacia uno de los aros y esperar ahí, el niño que quede por fuera será eliminado y regresará para la siguiente ronda.
20 min		Atención y salto	EJERCICIO 3	Desarrollo de juegos que permitan la integración y diversión de los niños, fomentando sus capacidades como: salto, coordinación, equilibrio unipodal, pateo, entre otras	Formar una golosa con aros. Se desarrollara el juego de la golosa. El niño tomara una tapa y debera lanzarla a uno de los aros, al aro que le caiga la tapa no podrá ser pisada por el niño Debe ir saltando en un pie hasta el final de la golosa, al pasarla por completo debe tomar un balon y patear a derribar una fila de conos.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	08/08/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (conducción y cabeceo) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pato, pato, ganso	Se formara un circulo y todos deben estar sentados, uno de los niños quedara como ganso, este debe ir tocando la cabeza de cada niños hasta que el entrenador diga ganso, cuando diga ganso el jugador que fue tocado debe levantarse y correr por la derecha darle la vuelta al circulo y volver a su posición inicial, el primer jugador en llegar y sentarse gana.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Trabajar la conduccion del balon en los niños por medio del juego del cazador.	Se delimita un espacio que se denominara el Zoológico y una pequeña parte que se llamara selva. Se le dará el nombre de un animal a cada niño y uno de ellos será el cazador. Se dirá el nombre de algún animal, este debera evitar que el cazador lo atrape mientras conduce el balón. Variantes. Desplazase sin balón, rebotando el balon, conduciendo el balón con los pies.
15 min		Concentración, atención	EJERCICIO 2	Trabajo de atención y concentración que pretende estimular el sentido auditivo del niño.	La campana Los niños se deben ubicar sobre la línea final de espaldas. El instructor ira haciendo sonar el silbato o diferentes objetos, mientras se desplaza en el otro extremo de la cancha, los niños deben ir moviéndose por la cancha siguiendo el sonido hasta atrapar al instructor.
20 min		Salto y cabeceo	EJERCICIO 3	Experimentar el salto vertical mediante acercamientos al gesto técnico del cabeceo, para enriquecer el banco motor del niño.	Se formaran parejas con un balón, uno de ellos debe tomar el balon y lanzarlo al aire a una distancia prudente buscando que su pareja pueda saltar e intentar cabecear el balón. Variantes: Cabeceo sin salto, saltos sin cabeceo, golpear el balon con la cabeza sin movimiento.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	11/08/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (pase y control) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El trapo	Se ubican los deportistas en el centro del campo tocando pie con pie, el entrenador tendrá un trapo en la mano, cuando el entrenador deje caer el trapo los deportistas deben salir a correr y tocar la línea fina y volver, el primer jugador en llegar y recoger el trapo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Trabajo grupal de pase y control de balon a diferentes alturas acompañado de desplazamientos	7Colocamos a los jugadores por grupos de tres (un jugador en el centro, un cono a cada lado y un compañero de frente y el otro a su espalda, se debe de formar una cruz). El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla y devuelve el pase a C, da la vuelta al otro cono situado siempre a su izquierda y quedará orientado hacia B, con el que repetirá el mismo esquema realizado anteriormente.
15 min		Pase y control	EJERCICIO 2	Trabajo de pase con oposición en espacios reducidos	Se forman grupos de 6 personas en un cuadrado de 10X10 se deben ubicar dos jugadores en el centro un defensor y un atacante, mientras los demás jugadores estarán ubicados cada uno en un lado del cuadrado, el jugador atacante debe estar haciendo pases con los jugadores exteriores, (cada que un jugador exterior recibe el balon estos deben rotar, cada que todos los jugadores toquen el balon sin que este sea recuperado se contara como gol.
20 min		Cabeceo	EJERCICIO 3	Trabajo de cabeceo con desplazamiento y búsqueda de balon en el aire con unos objetivos definidos para practicar la precisión del cabeceo.	Situados por parejas, el jugador A tendrá el balon en las manos, mientras el jugador estará detrás de un hilera de conos, al escuchar la señal en jugador B debe pasar por los conos haciendo zigzag al llegar al final el jugador A le lanzara el balon al jugador B para que este remate de cabeza el cual debera intentar derribar los conos que están al lado del jugador A.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	12/08/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (conducción) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Triqui	Se forma un triqui con los aros, se forman dos equipos y se le entrega tres platillos a cada uno, al dar la señal deben salir en el desplazamiento establecido hasta llegar al triqui y colocar el platillo con el que deben intentar formar un triqui, el primer equipo en hacerlo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Conduccion por espacios delimitados pequeños que generen que el niño se acostumbre a mantener el balón lo mas cercano que le sea posible al pie.	Se forma un zig-zag con pequeños espacios para que el niño lo pase lentamente evitando tocar los conos. Se ubicara una cuerda en el suelo con la intención de formar un camino por el que el niño deberá ir pasando.
15 min		Saltos velocidad de desplazamiento coordinación	EJERCICIO 2	Desarrollo de la habilidad del salto por medio de un circuito con aros por donde el niño debera ir pasando y compitiendo contra sus compañeros.	Distribuidos en dos grupos, al dar la señal el primero de cada fila debera salir saltando de aro en aro a pie junto, hasta llegar al platillo, realizara una carrera de platillo a platillo. Al llegar al platillo debera pasar por los aros pero saltando en un solo pie hasta llegar al cono donde debera saltar a el punto de partida y darle la pelota a su compañero para que este pueda salir.
20 min		Memoria, atención, saltos	EJERCICIO 3	Reconocer los diferentes tipos de saltos sobre el eje horizontal (izquierda, derecha, adelante, atrás)	Fuego, tierra, aire, agua Se formara un rombo con aros (fuego), conos (aire), platillos (tierra), balones (agua). Cada niño debe estar en el centro del rombo y al dar la señal debera saltar al objeto que corresponda dependiendo de la indicación dada. (fuego, tierra, aire, agua). Variante: con colchonetas hacer giros.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	15/08/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (velocidad) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Bolos	Se demarca un espacio de 15x15 m donde se deben ubicar todos los deportistas, uno de ellos debe tener los ojos vendados debe ir moviéndose tratando de atrapar a sus compañero, si atrapa a uno, este pasara a ser la gallinita ciega.
15 min	FASE CENTRAL	Velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 1	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón.	Se forman equipos de tres personas y cada equipo se debe ubicar lejos de cada equipo, uno de los jugadores se ira moviendo por todos los equipos hasta que toque a uno de los jugadores, cuando toque a este jugadores todo el equipo debe salir a correr posando por todos los equipos hasta llegar a su punto de inicio, el ultimo jugador en llegar pierde.
15 min		Velocidad e reacción y desplazamiento	EJERCICIO 2	Prestar atención a las indicaciones y estar atento a la señal para reaccionar lo mas rápido posible para dar inicio al ejercicio.	Se colocan todos los jugadores en punto de penal en línea, el entrenador tomara un balón y lo lanzara por detrás de ellos, cuando este de la señal deben de salir a atrapar el balon, el que primero llegue al balón gana. Variantes: se inicia sentado, acostados, de rodillas.
20 min		Velocidad de desplazamiento y resistencia	EJERCICIO 3	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón por medio de carreras de relevos.	Se forman equipos de mínimo 5 jugadores quienes se ubicaran en cada uno de los platillos, a uno de ellos se le entregara un objeto (testigo), al dar la señal deberá salir l mas rápido posible hasta donde su compañero y entregarle el testigo, quien lo recibe y corre donde su otro compañero, se realiza hasta llegar a l jugador inicial, el equipo que lo haga primero gana.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIÒN

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	18/08/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (pase y control) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Quemados	Se forman dos equipos los cuales se debe ubicar el la línea final, cada uno a un extremo; se coloca una fila de balones en medio de la cancha. Al dar la señal deberán salir a coger los balones para posteriormente lanzarlo hacia el equipo contrario tratando de darle a algún jugador, si le pega a un jugador este queda eliminado, pero si el jugador lo atrapa el jugador que lanzo el balon queda eliminado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Trabajo de conduccion y regate de forma grupal	Los jugadores se dividen en dos equipos. El equipo 1 se coloca como defensor a lo largo de un espacio delimitado. El equipo dos (cada jugador con balón), al inicio del terreno de juego. A la señal del entrenador el equipo con balón intentará superar la franja del terreno de juego defendida por el equipo contrario, mientras el equipo 1 intenta recuperar tantos balones como sea posible. Cada jugador que logre pasar con su balón recibe un punto.
15 min		Pase y control	EJERCICIO 2	Trabajo de equipo que ayudara al deportista a irse acostumbrando a utilizar las diferentes zonas de contacto del pie para parar y patear el balón.	Se forman equipos de tres personas con un balon, se ubican en linea recta en cada uno de los platillos, el jugador del centro inicia con el balón hace un pase a uno de sus compañeros quien se la devuelve, se gira y se la pasa a su compañero.
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	*Conducción empeine derecho e izquierdo. *Desplazamiento en cuadrado de 15x15 metros. *Pausa entre cada desplazamiento de 15 segundos.	Se forma un cuadrado, en donde debera haber un jugador por esquina con balón. Debe estar atento a las indicaciones donde trota hasta la siguiente esquina, frenar y sentarse. A la siguiente señal, se ponen de pie y continúan.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	19/08/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (conducción y remate) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Golpe de cabeza	EJERCICIO 1	Dominio del balón con la cabeza en parejas	En parejas con balos los jugadores deben estar haciendo pases constantemente evitando que en balon toque el suelo el equipo que mas toques logre hacer gana.
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	*La X: Desplazamiento desde el cono 5 a los otros siempre egresando al 5. * Conducción planta de pie de frente y de espalda. * Conducción borde interno y empeine pie derecho e izquierdo.	Se forma una X con platillos, el jugador se ubica en el centro de la X y debe ir conduciendo el balon a cada una de las puntas de la X y regresar al punto inicial en el menor tiempo posible
20 min		Ataque Repliegue	EJERCICIO 3	Trabajo táctico de repliegue	Se forman dos equipos uno defensivo y uno atacante, cada jugador debe tener un peto en la mano, para que el equipo atacante pueda anotar todos los jugadores debe tocar el balon, cada jugador que toque el balon debe soltar el peto, cuando todos los jugadores lo toquen pueden anotar, despues de esto deben ir a buscar su peto rápidamente para poder defender (jugador que no tenga peto no podrá
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	22/08/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (conducción y pase) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Policias y ladrones	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Trabajo de equipo que ayudara al deportista a irse acostumbrando a utilizar las diferentes zonas de contacto del pie para parar y patear el balón.	Se formaran equipos de tres personas con un balon, se ubican en line a recta en cada uno de los platillos, el jugador del centro inicia con el balón hace un pase a uno de sus compañeros quien se la devuelve, se gira y se la pasa a su compañero, se repite así 5 veces y se cambia la posición de los jugadores
15 min		Pateo y precisión	EJERCICIO 2	Ejercicio para el control de la fuerza ejercida durante el golpeo del balon, este ejercicios va permitir al niño experimentar los diferentes niveles de fuerza que este puede ejercer sobre el balón.	Pasar por entre los platillos conduciendo el balon hasta llegar al cono donde pararan el balon y patearan intentando meter el balón dentro del aro y este se quede adentro.
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Trabajo de conduccion por un circuito simple que permita al niño familiarizarse con el contacto del pie con el balón durante el desplazamiento, trabajo en equipo, atención.	Se nombra una figura a cada equipo, deben salir conducir el balon y llevar una ficha hasta el tablero donde colocara la ficha para armar la figura, volverá al punto de inicio para que salga su compañero a llevar la ficha, el equipo que primero arme el rompecabezas gana.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	25/08/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (velocidad) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadena	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 1	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón.	Se forman equipos de tres personas y cada equipo se debe ubicar lejos de cada equipo, uno de los jugadores se ira moviendo por todos los equipos hasta que toque a uno de los jugadores, cuando toque a este jugadores todo el equipo debe salir a correr posando por todos los equipos hasta llegar a su punto de inicio, el ultimo jugador en llegar pierde.
15 min		Velocidad e reacción y desplazamiento	EJERCICIO 2	Prestar atención a las indicaciones y estar atento a la señal para reaccionar lo mas rápido posible para dar inicio al ejercicio.	Se colocan todos los jugadores en punto de penal en línea, el entrenador tomara un balón y lo lanzara por detrás de ellos, cuando este de la señal deben de salir a atrapar el balon, el que primero llegue al balón gana. Variantes: se inicia sentado, acostados, de rodillas.
20 min		Velocidad de desplazamiento y resistencia	EJERCICIO 3	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón por medio de carreras de relevos.	Se forman equipos de mínimo 5 jugadores quienes se ubicaran en cada uno de los platillos, a uno de ellos se le entregara un objeto (testigo), al dar la señal deberá salir l mas rápido posible hasta donde su compañero y entregarle el testigo, quien lo recibe y corre donde su otro compañero, se realiza hasta llegar a l jugador inicial, el equipo que lo haga primero gana.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

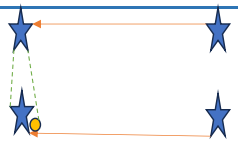
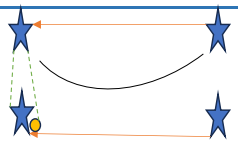
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	26/08/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (conducción y remate) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El sapo	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Cooperación oposición	EJERCICIO 1	Enfrentamientos en espacio reducido y sin porteros	Se forman equipos de 3 jugadores, un equipo tendrá el rol defensivo cuya tarea será ir contando las recuperaciones que genere y remates de primera intención y el equipo atacante debera mantener la posesión del balon mientras intenta anotar el gol, cada equipo tendrá 2" de trabajo y cambiar de rol, gana el equipo que mas veces recupere (defensivo) y el que mas goles anote (ofensivo).
15 min		Conduccion de balón y saltos	EJERCICIO 2	Trabajo de las capacidades condicionales básicas, coordinativas y técnicas como: saltos, trotar, equilibrio, conducción.	Se demarca una espacio de 10X10 m donde estarán ubicados todos los niños con balón. Al dar la señal, comenzaran a desplazarse por todo el espacio mientras van saltando diferentes obstáculos de tamaños diferentes.
20 min		Atención y conducción	EJERCICIO 3	Trabajo de la atención auditiva por medio de diferentes estímulos, combinada con un trabajo de conduccion continuo de balón.	Se demarca un espacio de 10X10 m donde se ubican todos los niños con balón. Se colocan diferentes aros espacios por el espacio demarcado. Al dar la señal deben comenzar a moverse por todo el espacio. Al dar la señal cada niño debe conducir el balon hacia uno de los aros y esperar ahí, el niño que quede por fuera será eliminado y regresará para la siguiente ronda.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	01/08/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnico tácticos (rotaciones) por medio de ejercicios específicos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas de juego.			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Congelados	Se ubica un jugador con balon. Los demás jugadores deben evitar ser tocados con el balón. Espacio delimitado (10X10m)
15 min	FASE CENTRAL	Cobertura	EJERCICIO 1	Trabajo de cobertura defensiva	El jugador A intenta pasar hacia B, mientras el jugador C intentará evitar que le llegue el balón a B. Si B consigue la pelota deberá deshacerse de C para tirar a portería.
15 min		Rotación	EJERCICIO 3	Trabajo táctico de rotación en formación 2-2	
20 min		Rotación	EJERCICIO 3	Trabajo táctico de rotación en formación 2-2	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

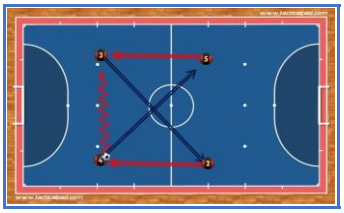
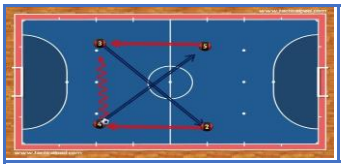
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	04/08/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnico tácticos (rotaciones) por medio de ejercicios específicos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas de juego.			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min		Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min	**FASE INICIAL**	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadenita	Cruzar por el circuito establecido corriendo hasta llegar al platillo marcado y lanzar el aro intentando que este quede por dentro del cono, el primer equipo en meter 5 aros gana.
15 min		Regate	EJERCICIO 1	Trabajo de regate en ejercicios de cooperación oposición en donde los jugadores se verán obligados a enfrentamientos donde deberán ejecutar regates para avanzar y anotar gol.	Trabajo en espacio reducido con 3 o 4 jugadores en el cual para poder conseguir gol es necesario haber realizado un regate previo y un mínimo de 6 toques. Se colocaran conos por los cuales podrán hacer el regate.
15 min	**FASE CENTRAL**	Trabajo táctico	EJERCICIO 2	Trabajo rotativo en formación 2-2 la cual le permita al equipo controlar el juego manteniendo la posesión del balon mientras se busca una generación de espacios en el equipo rival para un contra golpe.	
20 min		Trabajo táctico	EJERCICIO 3	Trabajo rotativo en formación 2-2 la cual le permita al equipo controlar el juego manteniendo la posesión del balon mientras se busca una generación de espacios en el equipo rival para un contra golpe.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	**FASE FINAL**	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirada. **Aductores:**	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/08/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnico tácticos (rotaciones) por medio de ejercicios específicos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas de juego.			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -La lleva	Se ubica un jugador en el centro de campo, quien debera intentar a tratar a sus compañeros. Al dar la señal los jugadores deben intentar pasar de un lado de la cancha al otro evitando que el jugador que esta en el centro los atrape. Si uno de los jugadores es atrapado debe unirse al jugador del centro, tomarse de la mano e intentar atrapar a los demás.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Trabajo grupal de precisión de pase y dominio de balon con una cantidad mínima de toques	Formamos dos equipos que intentaran conseguir realizar diez pases seguidos entre los jugadores del mismo equipo sin que el equipo contrario consigue recuperar la pelota. Cada vez que lleguen a 10 reciben un punto.
15 min		Trabajo táctico	EJERCICIO 2	Trabajo rotativo en formación 3-1 la cual permita al equipo salir de una presión agresiva por parte del equipo rival y la generación de espacios para un contragolpe rápido.	
20 min		Trabajo táctico	EJERCICIO 3	Trabajo rotativo en formación 3-1 la cual permita al equipo salir de una presión agresiva por parte del equipo rival y la generación de espacios para un contragolpe rápido.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	08/08/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnico tácticos (rotaciones) por medio de ejercicios específicos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas de juego.			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pato, pato, ganso	Se formara un circulo y todos deben estar sentados, uno de los niños quedara como ganso, este debe ir tocando la cabeza de cada niños hasta que el entrenador diga ganso, cuando diga ganso el jugador que fue tocado debe levantarse y correr por la derecha darle la vuelta al circulo y volver a su posición inicial, el primer jugador en llegar y sentarse gana.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Trabajo de equipo que ayudara al deportista a irse acostumbrando a utilizar las diferentes zonas de contacto del pie para parar y patear el balón.	Se formaran equipos de tres personas con un balon, se ubican en line a recta en cada uno de los platillos, el jugador del centro inicia con el balón hace un pase a uno de sus compañeros quien se la devuelve, se gira y se la pasa a su compañero, se repite así 5 veces y se cambia la posición de los jugadores
15 min		Trabajo táctico	EJERCICIO 2	Trabajo táctico rotativo con cambio de alineación pasando de un 2-2 a un 1-3 donde se buscara trabajar inicialmente la ofensiva y en segunda instancia un trabajo de temporización y repliegue.	
20 min		Trabajo táctico	EJERCICIO 3	Trabajo táctico rotativo con cambio de alineación pasando de un 2-2 a un 1-3 donde se buscara trabajar inicialmente la ofensiva y en segunda instancia un trabajo de temporización y repliegue.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	11/08/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Trabajo fisico enfocado al desarrollo de la fuerza resistencia y la explosividad enfocada en el tren inferior			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El trapo	Se ubican los deportistas en el centro del campo tocando pie con pie, el entrenador tendrá un trapo en la mano, cuando el entrenador deje caer el trapo los deportistas deben salir a correr y tocar la línea fina y volver, el primer jugador en llegar y recoger el trapo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Fuerza resistencia	EJERCICIO 1	Circuito de 4 estaciones enfocado al trabajo de explosividad del tren inferior, se deben realizar tres series del circuito.	1.Sentadilla con santo. 2.Salto al cajón. 3.Sentadilla búlgara con salto. 4. Desplantes con rebote.
15 min		Fuerza resistencia	EJERCICIO 2	Circuito de 4 estaciones enfocado al trabajo de explosividad del tren inferior, se deben realizar tres series del circuito.	1.Sentadilla con santo. 2.Salto al cajón. 3.Sentadilla búlgara con salto. 4. Desplantes con rebote.
20 min		Remate	EJERCICIO 3	Los jugadores se colocan por parejas uno en frente del otro, en la mitad de ellos se colocara una portería pequeña de conos, se deben hacer pases haciendo que el balon pase por la portería, si un jugador se equivoca debe dar una vuelta.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	12/08/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnico tácticos (pateo) por medio de ejercicios específicos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas de juego.			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Triqui	Se forma un triqui con los aros, se forman dos equipos y se le entrega tres platillos a cada uno, al dar la señal deben salir en el desplazamiento establecido hasta llegar al triqui y colocar el platillo con el que deben intentar formar un triqui, el primer equipo en hacerlo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Táctica	EJERCICIO 1	Trabajo táctico sistema de juego 2-2	Se explicara los desplazamientos y movimientos que se deben utilizar al momento de atacar o defender en esquema 2-2
15 min		Pateo	EJERCICIO 2	Trabajo de posición del pívot	Se ubica un jugador sobre el punto de castigo el cual tendrá la función de pívot, detrás de el se encontrara un jugador haciéndole sombra, el resto de los jugadores debera pasar por un circuito darle un pase al pívot y este debe generarle la opción de tiro a portería a sus compañeros.
20 min		Resistencia y pateo	EJERCICIO 3	Pliometría	Circuito con diferentes niveles de pliometría usando la escalera de coordinación, platillos, conos y gradas del polideportivo, cada que pase por el circuito se finalizara con pateo a portería.
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	15/08/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnico (pase, control) por medio de ejercicios específicos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas de juego y trabajo de velocidad.			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Bolos	Se demarca un espacio de 15x15 m donde se deben ubicar todos los deportistas, uno de ellos debe tener los ojos vendados debe ir moviéndose tratando de atrapar a sus compañero, si atrapa a uno, este pasara a ser la gallinita ciega.
15 min	FASE CENTRAL	Circuito	EJERCICIO 1	1)Carrera en sprint hasta la 1ªseñal vuelta recuperando, sprint hasta la 2ª señal y vuelta recuperando. 2)Pases a un toque con los interiores del pie 3)Dominios de balón por el aire (con los pies) 4)Similar al 1ª pero conduciendo el balón. 5)Saltos con los pies juntos por encima de las vallas y devolución a 1 toque6)Dominios por el aire(con la cabeza)	
15 min		Pase y control	EJERCICIO 2	compañeros Se dividirá el campo en 3 secciones donde se ubicaran dos jugadores sin peto en cada sección y uno con peto en cada una, la finalidad es que el balon pase por todas las secciones sin que el equipo de petos recupere el balo, cada que pase por todas las secciones se cuenta como un gol.	
20 min		Velocidad de reacción	EJERCICIO 3	reducido Se utilizará todo el espacio de la cancha, se ubica un solo jugador con balón, este debera ir conduciendo el balón para intentar atrapar a un compañero mientras estos lo evitan, se colocara un temporizador de 3 min, el jugador que al finalizar el tiempo será eliminado y debera realizar una consigna. Variante dos jugadores con balón5	
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIÒN

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	18/08/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnico tácticos (pase y control y cabeceo) por medio de ejercicios específicos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas de juego.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Quemados	Se forman dos equipos los cuales se debe ubicar el la línea final, cada uno a un extremo; se coloca una fila de balones en medio de la cancha. Al dar la señal deberán salir a coger los balones para posteriormente lanzarlo hacia el equipo contrario tratando de darle a algún jugador, si le pega a un jugador este queda eliminado, pero si el jugador lo atrapa el jugador que lanzo el balon queda eliminado.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Trabajo grupal de pase y control de balon a diferentes alturas acompañado de desplazamientos	Colocamos a los jugadores por grupos de tres (un jugador en el centro, un cono a cada lado y un compañero de frente y el otro a su espalda, se debe de formar una cruz). El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla y devuelve el pase a C, da la vuelta al otro cono situado siempre a su izquierda y quedará orientado hacia B, con el que repetirá el mismo esquema realizado anteriormente.
15 min		Pase y control	EJERCICIO 2	Trabajo de pase con oposición en espacios reducidos	Se forman grupos de 6 personas en un cuadrado de 10X10 se deben ubicar dos jugadores en el centro un defensor y un atacante, mientras los demás jugadores estarán ubicados cada uno en un lado del cuadrado, el jugador atacante debe estar haciendo pases con los jugadores exteriores, (cada que un jugador exterior recibe el balon estos deben rotar, cada que todos los jugadores toquen el balon sin que este sea recuperado se contara como gol.
20 min		Cabeceo	EJERCICIO 3	Trabajo de cabeceo con desplazamiento y búsqueda de balon en el aire con unos objetivos definidos para practicar la precisión del cabeceo.	Situados por parejas, el jugador A tendrá el balon en las manos, mientras el jugador estará detrás de un hilera de conos, al escuchar la señal en jugador B debe pasar por los conos haciendo zigzag al llegar al final el jugador A le lanzara el balon al jugador B para que este remate de cabeza el cual debera intentar derribar los conos que están al lado del jugador A.
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	19/08/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (conducción y coberturas) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	**TEMATICA**: Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción y control	EJERCICIO 1	*Conducción empeine derecho e izquierdo. *Desplazamiento en cuadrado de 15x15 metros. *Pausa entre cada desplazamiento de 15 segundos.	Se forma cuadrado, en donde debera haber un jugador por esquina con balón. Debe estar atento a las indicaciones donde trota hasta la siguiente esquina, frenar y sentarse. A la siguiente señal, se ponen de pie y continúan.
15 min		Pase y control.	EJERCICIO 2	Realizar pases en parejas con las diferentes zonas de contacto del pie y diferentes alturas, por el suelo, media altura, por encima de globo.	Pases con las diferentes zonas de contacto del pie, que permitan al niño explorar su fuerza y zonas de contacto y se familiaricé a golpear el balon con diferentes formas de pases (pie, muslo, cabeza).
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	Ejercicio con espacio reducido que acostumbre al niño a controlar y dejar el balón lo mas cercano al pie que sea posible evitando que este le rebote y termine en posesión del rival.	Se formaran grupos, cada niño se ubicara en un triángulo de 1m deberán realizar pases entre ellos y controlar por dentro del triangulo, si el balon se le sale al controlar el jugador es eliminado, si el pase no pasa por el triangulo el jugador es eliminado.
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	22/08/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (Cabeceo, remate) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Policías y ladrones	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Golpe de cabeza	EJERCICIO 1	Dominio del balón con la cabeza en parejas	En parejas con balos los jugadores deben estar haciendo pases constantemente evitando que en balon toque el suelo el equipo que mas toques logre hacer gana.
15 min		Cooperación oposición	EJERCICIO 2	Enfrentamientos en espacio reducido y sin porteros	Se forman equipos de 3 jugadores cada uno, un equipo tendrá el rol defensivo cuya tarea será ir contando las recuperaciones que genere y remates de primera intención y el equipo atacante debera mantener la posesión del balon mientras intenta anotar el gol, cada equipo tendrá 2" de trabajo y cambiar de rol, gana el equipo que mas veces recupere (defensivo) y el que mas goles anote (ofensivo).
20 min		Remate	EJERCICIO 3	Trabajo de enfrentamientos 1vs1 (jugador vs portero)	Ejercicios que busca un trabajo de finalización optima en donde se enfrentará un jugador el cual ira avanzando hasta enfrentarse a este buscando anotar, mientras el guardameta lo evita, este trabajo permite preparar tanto al jugador como al portero a situaciones reales de juego.
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

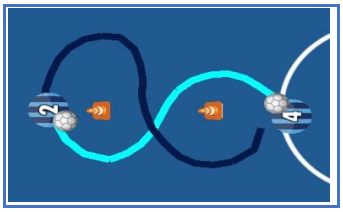
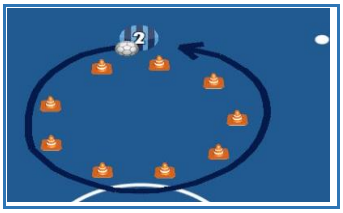
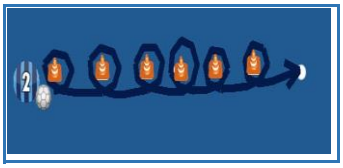
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	25/08/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (repliegue, conduccion y cobertura) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadena	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Ataque Repliegue	EJERCICIO 1	Trabajo táctico de repliegue	Se forman dos equipos uno defensivo y uno atacante, cada jugador debe tener un peto en la mano, para que el equipo atacante pueda anotar todos los jugadores debe tocar el balon, cada jugador que toque el balon debe soltar el peto, cuando todos los jugadores lo toquen pueden anotar, si el equipo pierde el balon no podrán recuperarlo hasta que tengan el peto en la mano, un jugador no podrá tener mas de un peto en la mano, solo podrán atacar 2 jugadores.
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	*La X: Desplazamiento desde el cono 5 a los otros siempre egresando al 5. * Conducción planta de pie de frente y de espalda. * Conducción borde interno y empeine pie derecho e izquierdo.	Se forma una X con platillos, el jugador se ubica en el centro de la X y debe ir conduciendo el balon a cada una de las puntas de la X y regresar al punto inicial en el menor tiempo posible
20 min		Cobertura	EJERCICIO 3	Cobertura del balon en parejas	Un jugador protege el balón mediante cobertura con la planta del pie mientras su compañero intenta quitarle la pelota con entradas, si recupera la pelota cambian los puestos.
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

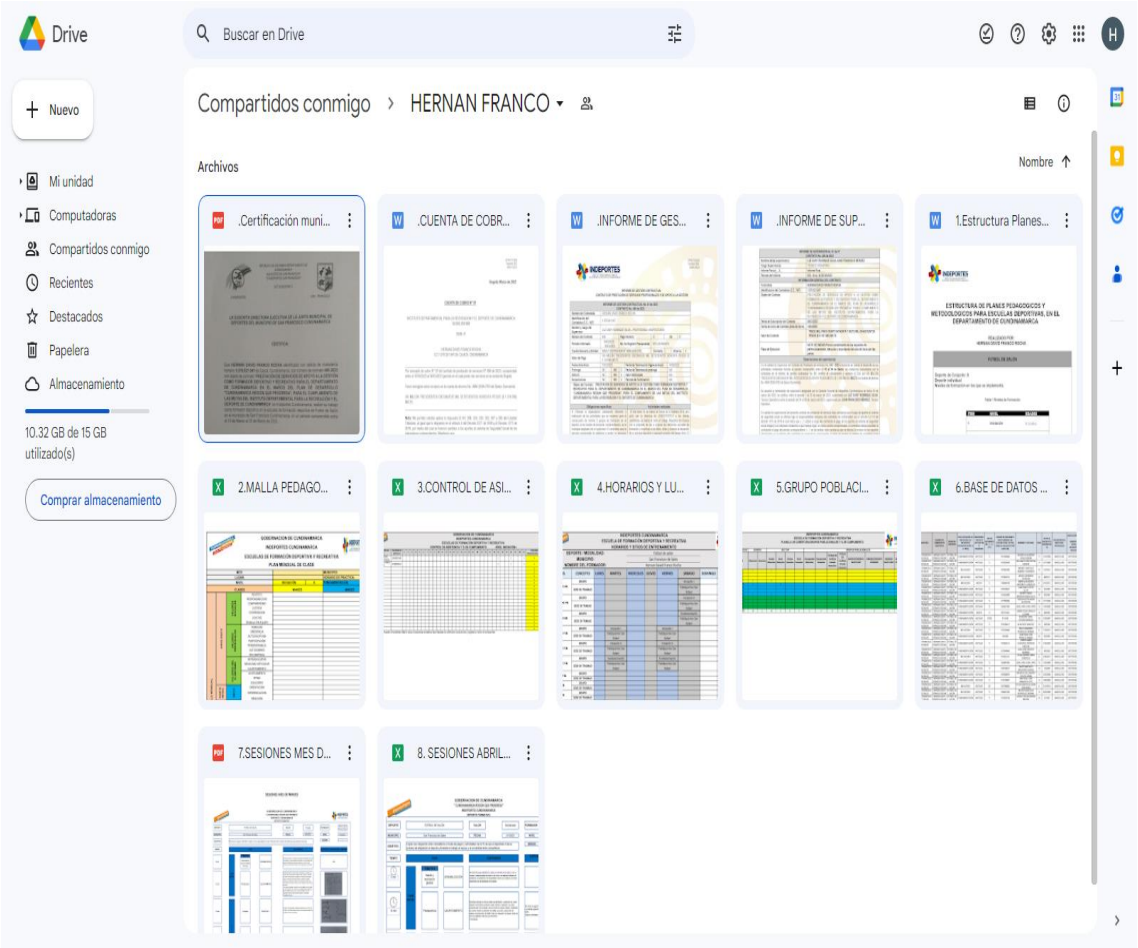
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	26/08/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (conducción) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El sapo	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Se forman dos grupos, el primer jugador debe salir conduciendo el balon, al llegar al centro se enfrentara al jugador del otro equipo, intentando robarle el balon y evitando que tomen el de el.	
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos, se forman dos grupos donde cada jugador saldrá en una dirección, el primer jugador en llagar al punto de partida gana.	
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso y finaliza con remate a portería.	
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 08



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 09

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

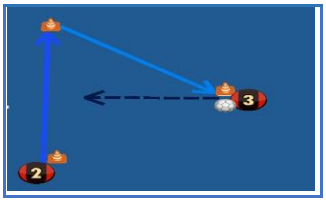
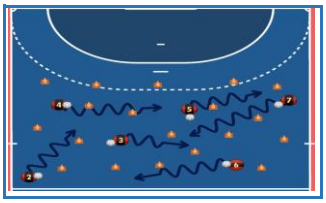
MES: SEPTIEMBRE				MUNICIPIO:	San Francisco de Sales	
LUGAR: San Francisco de Sales				HORARIO DE PRACTICA:	M-V 1:30-3:30 PM INICIACIÓN I M-V 3:30-5:30 PM INICIACIÓN II M-V 5:30-7:30 PM FUNDAMENTACIÓN S 8:00 AM -10:00 AM INICIACIÓN I S 10:00 AM-12:00 PM INICIACIÓN II S 12:00-2:00 PM FUNDAMENTACIÓN	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN I	INICIACIÓN II	FUNDAMENTACIÓN
				6 A 9 AÑOS	10 A 13 AÑOS	14- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	INTEGRIDAD			
			IMPARCIALIDAD			
			EQUIDAD	X	X	X
			SOLIDARIDAD			
			GRATITUD	X	X	X
			COOPERACION			
			COMPAÑERISMO			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			PRUDENCIA	X	X	X
			RESILIENCIA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	CAMINAR	X		
			CORRER		X	X
			SALTAR	X		
			ATRAPAR	X		
			RODAR			
			ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO			X
			ORIENTACION			X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X	X	
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		X
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	X	X	
			CONTROL	X	X	
			CONDUCCION		X	X
			REMATE			X
		ELEMENTOS TACTICOS	JUEGO DE CABEZA	X		
			REGATE O FINTA	X	X	
			TACTICA INDIVIDUAL		X	
			TACTICA DEFENSIVA			X
			TACTICA OFENSIVA			X
			POSICIONES	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

Página 1

FIRMA FORMADOR: Hernan Franco

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

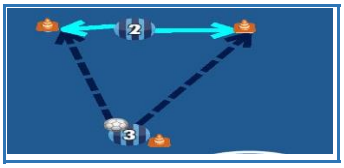
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	01/09/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (control, conduccion) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Congelados	Se ubica un jugador con balon. Los demás jugadores deben evitar ser tocados con el balón. Espacio delimitado (10X10m)
15 min	FASE CENTRAL	Control	EJERCICIO 1	Los jugadores colocados por parejas, se sitúan uno en cada cono y el balón en poder del jugador B. Este jugador envía el balón al espacio entre los dos conos del jugador A, quien saldrá al encuentro con el balón para controlarlo, conducir y dar la vuelta al cono donde dará el pase de nuevo a su compañero B para volver a iniciar el ejercicio.	
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	Individualmente con un balón, los jugadores conducen por el espacio que les hayamos delimitado, cuando se encuentren delante de un cono deben controlar la pelota (depende del control a trabajar y delimitando superficie de contacto) y reanudar la conducción por el terreno de juego.	
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	Se forman grupos de 3 jugadores, el jugador A,B y C serán equipo y debe hacer pases entre ellos evitando que el jugador D recupere el balon.	
30 min		Partido	JUEGO	Partido condicionado	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	02/09/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (pase y control) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadenita	Cruzar por el circuito establecido corriendo hasta llegar al platillo marcado y lanzar el aro intentando que este quede por dentro del cono, el primer equipo en meter 5 aros gana.
15 min	FASE CENTRAL	Precisión	EJERCICIO 1	Trabajo de precisión que le permitirá al jugador medir distintos niveles de fuerza al golpear con las diferentes superficies.	Los jugadores colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 15 metros y al lado de cada jugador se coloca un cuadrado de conos. Los jugadores Se pasan el balón entre ellos, según la superficie de contacto indicada intentando colocar el balón dentro del cuadrado del compañero. Cada vez que la pelota entre en el cuadrado sin realizar ningún bote previo valdrá 3 puntos, si realiza un bote previo valdrá 1 punto y si da más botes no tendrá valor.
15 min		Pase	EJERCICIO 2	Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador. El jugador A pase la pelota con el empeine interior, el jugador B con el empeine exterior y el jugador C con el interior. El tipo de golpeo se puede variar en función de lo que pretendamos trabajar y también hacerlo sin obstáculos en forma de triángulo.	
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	Los jugadores se colocan por parejas uno se queda con el balón y el otro se sitúa como especie de portero entre una portería formada por conos de unos 7 metros de longitud. El jugador con el balón deberá intentar tocar los conos que formaban la portería y el jugador B intentar que no lo consiga sin usar las manos.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/09/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -La lleva	Se ubica un jugador en el centro de campo, quien debera intentar a tratar a sus compañeros. Al dar la señal los jugadores deben intentar pasar de un lado de la cancha al otro evitando que el jugador que esta en el centro los atrape. Si uno de los jugadores es atrapado debe unirse al jugador del centro, tomarse de la mano e intentar atrapar a los demás.
15 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
15 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
20 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	08/09/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pato, pato, ganso	Se formara un circulo y todos deben estar sentados, uno de los niños quedara como ganso, este debe ir tocando la cabeza de cada niños hasta que el entrenador diga ganso, cuando diga ganso el jugador que fue tocado debe levantarse y correr por la derecha darle la vuelta al circulo y volver a su posición inicial, el primer jugador en llegar y sentarse gana.
15 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
15 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
20 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	09/09/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El trapo	Se ubican los deportistas en el centro del campo tocando pie con pie, el entrenador tendrá un trapo en la mano, cuando el entrenador deje caer el trapo los deportistas deben salir a correr y tocar la línea fina y volver, el primer jugador en llegar y recoger el trapo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
15 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
20 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	12/09/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Triqui	Se forma un triqui con los aros, se forman dos equipos y se le entrega tres platillos a cada uno, al dar la señal deben salir en el desplazamiento establecido hasta llegar al triqui y colocar el platillo con el que deben intentar formar un triqui, el primer equipo en hacerlo gana.
25 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
0 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

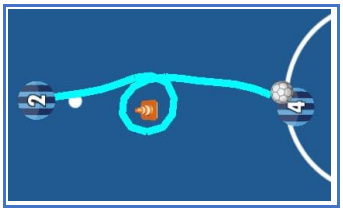
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	15/09/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Bolos	Se demarca un espacio de 15x15 m donde se deben ubicar todos los deportistas, uno de ellos debe tener los ojos vendados debe ir moviéndose tratando de atrapar a sus compañero, si atrapa a uno, este pasara a ser la gallinita ciega.
15 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
15 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
20 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

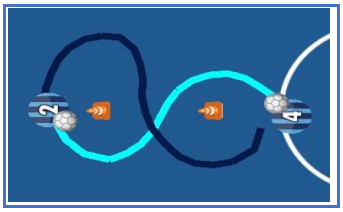
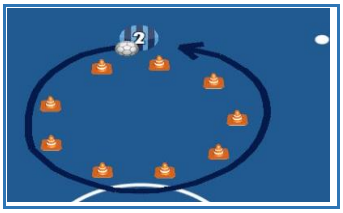
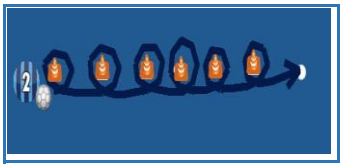
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	16/09/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (conducción) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min		Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Quemados	Se forman dos equipos los cuales se debe ubicar el la línea final, cada uno a un extremo; se coloca una fila de balones en medio de la cancha. Al dar la señal deberán salir a coger los balones para posteriormente lanzarlo hacia el equipo contrario tratando de darle a algún jugador, si le pega a un jugador este queda eliminado, pero si el jugador lo atrapa el jugador que lanzo el balon queda eliminado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta al cono al que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicios.	
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	El espejo	Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	El pincel	Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	19/09/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (conducción y remate) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Los jugadores conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria.	
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos	
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	22/09/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (control) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Policías y ladrones	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Circuito técnico y coordinativo	EJERCICIO 1	*Circuito coordinativo. *Slalom y conducción. *Desplazamiento en diagonal y conducción. *Desplazamiento lateral y conducción.	3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de dirección y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales. desplazamiento lateral con posturas adecuada y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos laterales.
15 min		Control, movilidad y pase.	EJERCICIO 2	*Espacio reducido *Demarcación 10x10 metros *Control y pase tras un desplazamiento sobre la línea no en cono.	Se ubican grupos de a 5 jugadores donde se va a trabajar por tiempo dentro de la zona de marca. Los jugadores restantes deben estar ubicados sobre las líneas entre platillo y platillo y no sobre el mismo. Se debe realizar el primer pase libre y los siguientes, el jugador que está marcando deberá intentar quitar el balón o interceptar el pase a sus compañeros. los otros no tienen límite de toques entre ellos para que se vayan acostumbrando al 1vs1.
20 min			EJERCICIO 3		
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	23/09/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (control y pase) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadena	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción y desplazamiento	EJERCICIO 1	*Cuadrado: Técnica de conducción y trabajo de velocidad de desplazamiento. 3 series con 5 repeticiones. Pausa activa entre serie e hidratación.	Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para aprovechar el espacio se ubican dos jugadores, cada uno con balón. cada uno se hace en diagonal a su compañero. Conduce en dirección a las manecillas de reloj hasta e siguiente cono, pisa el balón y lo deja quieto para salir en velocidad hasta el siguiente cono para regresar en recuperación hasta el cono donde está el balón y reiniciar el ejercicio.
15 min		Control y pase	EJERCICIO 2	* 3 platillos con desplazamiento a derecha e izquierda entre repetición. *Desplazamiento lateral a derecha, control borde interno o planta y pase con borde interno.	se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e balón al compañero que está a 4 metros de su compañero en el punto medio entre cono y cono. este debe controlar y pasar el balón.
20 min		Control y pase	EJERCICIO 3	*El triángulo * Desplazamiento en diagonal de derecha a centro y luego a izquierda. *Dinámica en los desplazamientos de acuerdo al movimiento del balón.	Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del medio y a la señal del entrenador, el jugador se desplaza al cono para controlar y pasar balón. se puede hacer a una intención dependiendo del nivel y técnica del jugador.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	26/08/2023	**NIVEL**	Iniciación I
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (velocidad) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El sapo	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 1	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón.	Se forman equipos de tres personas y cada equipo se debe ubicar lejos de cada equipo, uno de los jugadores se ira moviendo por todos los equipos hasta que toque a uno de los jugadores, cuando toque a este jugadores todo el equipo debe salir a correr posando por todos los equipos hasta llegar a su punto de inicio, el ultimo jugador en llegar pierde.
15 min		Velocidad e reacción y desplazamiento	EJERCICIO 2	Prestar atención a las indicaciones y estar atento a la señal para reaccionar lo mas rápido posible para dar inicio al ejercicio.	Se colocan todos los jugadores en punto de penal en línea, el entrenador tomara un balón y lo lanzara por detrás de ellos, cuando este de la señal deben de salir a atrapar el balon, el que primero llegue al balón gana. Variantes: se inicia sentado, acostados, de rodillas.
20 min		Velocidad de desplazamiento y resistencia	EJERCICIO 3	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón por medio de carreras de relevos.	Se forman equipos de mínimo 5 jugadores quienes se ubicaran en cada uno de los platillos, a uno de ellos se le entregara un objeto (testigo), al dar la señal deberá salir l mas rápido posible hasta donde su compañero y entregarle el testigo, quien lo recibe y corre donde su otro compañero, se realiza hasta llegar a l jugador inicial, el equipo que lo haga primero gana.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	01/09/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (pase, control y cabeceo) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Congelados	Se ubica un jugador con balon. Los demás jugadores deben evitar ser tocados con el balón. Espacio delimitado (10X10m)
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Trabajo grupal de pase y control de balon a diferentes alturas acompañado de desplazamientos	7Colocamos a los jugadores por grupos de tres (un jugador en el centro, un cono a cada lado y un compañero de frente y el otro a su espalda, se debe de formar una cruz). El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla y devuelve el pase a C, da la vuelta al otro cono situado siempre a su izquierda y quedará orientado hacia B, con el que repetirá el mismo esquema realizado anteriormente.
15 min		Pase y control	EJERCICIO 2	Trabajo de pase con oposición en espacios reducidos	Se forman grupos de 6 personas en un cuadrado de 10X10 se deben ubicar dos jugadores en el centro un defensor y un atacante, mientras los demás jugadores estarán ubicados cada uno en un lado del cuadrado, el jugador atacante debe estar haciendo pases con los jugadores exteriores, (cada que un jugador exterior recibe el balon estos deben rotar, cada que todos los jugadores toquen el balon sin que este sea recuperado se contara como gol.
20 min		Cabeceo	EJERCICIO 3	Trabajo de cabeceo con desplazamiento y búsqueda de balon en el aire con unos objetivos definidos para practicar la precisión del cabeceo.	Situados por parejas, el jugador A tendrá el balon en las manos, mientras el jugador estará detrás de un hilera de conos, al escuchar la señal en jugador B debe pasar por los conos haciendo zigzag al llegar al final el jugador A le lanzara el balon al jugador B para que este remate de cabeza el cual debera intentar derribar los conos que están al lado del jugador A.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	02/09/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (pase y control) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min		Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadenita	Cruzar por el circuito establecido corriendo hasta llegar al platillo marcado y lanzar el aro intentando que este quede por dentro del cono, el primer equipo en meter 5 aros gana.
15 min		Conducción	EJERCICIO 1	Conduccion por espacios delimitados pequeños que generen que el niño se acostumbre a mantener el balón lo mas cercano que le sea posible al pie.	Se forma un zig-zag con pequeños espacios para que el niño lo pase lentamente evitando tocar los conos. Se ubicara una cuerda en el suelo con la intención de formar un camino por el que el niño deberá ir pasando.
15 min		Saltos velocidad de desplazamiento coordinación	EJERCICIO 2	Desarrollo de la habilidad del salto por medio de un circuito con aros por donde el niño debera ir pasando y compitiendo contra sus compañeros.	Distribuidos en dos grupos, al dar la señal el primero de cada fila debera salir saltando de aro en aro a pie junto, hasta llegar al platillo, realizara una carrera de platillo a platillo. Al llegar al platillo debera pasar por los aros pero saltando en un solo pie hasta llegar al cono donde debera saltar a el punto de partida y darle la pelota a su compañero para que este pueda salir.
20 min	FASE CENTRAL	Memoria, atención, saltos	EJERCICIO 3	Reconocer los diferentes tipos de saltos sobre el eje horizontal (izquierda, derecha, adelante, atrás)	Fuego, tierra, aire, agua Se formara un rombo con aros (fuego), conos (aire), platillos (tierra), balones (agua). Cada niño debe estar en el centro del rombo y al dar la señal debera saltar al objeto que corresponda dependiendo de la indicación dada. (fuego, tierra, aire, agua). Variante: con colchonetas hacer giros.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirada. **Aductores:**	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/09/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -La lleva	Se ubica un jugador en el centro de campo, quien debera intentar a tratar a sus compañeros. Al dar la señal los jugadores deben intentar pasar de un lado de la cancha al otro evitando que el jugador que esta en el centro los atrape. Si uno de los jugadores es atrapado debe unirse al jugador del centro, tomarse de la mano e intentar atrapar a los demás.
15 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
15 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
20 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	08/09/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pato, pato, ganso	Se formara un circulo y todos deben estar sentados, uno de los niños quedara como ganso, este debe ir tocando la cabeza de cada niños hasta que el entrenador diga ganso, cuando diga ganso el jugador que fue tocado debe levantarse y correr por la derecha darle la vuelta al circulo y volver a su posición inicial, el primer jugador en llegar y sentarse gana.
15 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
15 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
20 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	09/09/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El trapo	Se ubican los deportistas en el centro del campo tocando pie con pie, el entrenador tendrá un trapo en la mano, cuando el entrenador deje caer el trapo los deportistas deben salir a correr y tocar la línea fina y volver, el primer jugador en llegar y recoger el trapo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
15 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
20 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	12/09/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Triqui	Se forma un triqui con los aros, se forman dos equipos y se le entrega tres platillos a cada uno, al dar la señal deben salir en el desplazamiento establecido hasta llegar al triqui y colocar el platillo con el que deben intentar formar un triqui, el primer equipo en hacerlo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
15 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
20 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	15/09/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Bolos	Se demarca un espacio de 15x15 m donde se deben ubicar todos los deportistas, uno de ellos debe tener los ojos vendados debe ir moviéndose tratando de atrapar a sus compañero, si atrapa a uno, este pasara a ser la gallinita ciega.
15 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
15 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
20 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIÒN

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	16/09/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (pase y control) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Quemados	Se forman dos equipos los cuales se debe ubicar el la línea final, cada uno a un extremo; se coloca una fila de balones en medio de la cancha. Al dar la señal deberán salir a coger los balones para posteriormente lanzarlo hacia el equipo contrario tratando de darle a algún jugador, si le pega a un jugador este queda eliminado, pero si el jugador lo atrapa el jugador que lanzo el balon queda eliminado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Trabajo de conduccion y regate de forma grupal	Los jugadores se dividen en dos equipos. El equipo 1 se coloca como defensor a lo largo de un espacio delimitado. El equipo dos (cada jugador con balón), al inicio del terreno de juego. A la señal del entrenador el equipo con balón intentará superar la franja del terreno de juego defendida por el equipo contrario, mientras el equipo 1 intenta recuperar tantos balones como sea posible. Cada jugador que logre pasar con su balón recibe un punto.
15 min		Pase y control	EJERCICIO 2	Trabajo de equipo que ayudara al deportista a irse acostumbrando a utilizar las diferentes zonas de contacto del pie para parar y patear el balón.	Se forman equipos de tres personas con un balon, se ubican en linea recta en cada uno de los platillos, el jugador del centro inicia con el balón hace un pase a uno de sus compañeros quien se la devuelve, se gira y se la pasa a su compañero.
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	*Conducción empeine derecho e izquierdo. *Desplazamiento en cuadrado de 15x15 metros. *Pausa entre cada desplazamiento de 15 segundos.	Se forma un cuadrado, en donde debera haber un jugador por esquina con balón. Debe estar atento a las indicaciones donde trota hasta la siguiente esquina, frenar y sentarse. A la siguiente señal, se ponen de pie y continúan.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	19/09/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (conducción y remate) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min		**TEMATICA**	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
		Saludo y explicación general			
10 min	**FASE INICIAL**	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	**F A S E C E N T R A L**	Golpe de cabeza	EJERCICIO 1	Dominio del balón con la cabeza en parejas	En parejas con balos los jugadores deben estar haciendo pases constantemente evitando que en balon toque el suelo el equipo que mas toques logre hacer gana.
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	*La X: Desplazamiento desde el cono 5 a los otros siempre egresando al 5. * Conducción planta de pie de frente y de espalda. * Conducción borde interno y empeine pie derecho e izquierdo.	Se forma una X con platillos, el jugador se ubica en el centro de la X y debe ir conduciendo el balon a cada una de las puntas de la X y regresar al punto inicial en el menor tiempo posible
20 min		Ataque Repliegue	EJERCICIO 3	Trabajo táctico de repliegue	Se forman dos equipos uno defensivo y uno atacante, cada jugador debe tener un peto en la mano, para que el equipo atacante pueda anotar todos los jugadores debe tocar el balon, cada jugador que toque el balon debe soltar el peto, cuando todos los jugadores lo toquen pueden anotar, despues de esto deben ir a buscar su peto rápidamente para poder defender (jugador que no tenga peto no podrá
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	**FASE FINAL**	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	22/09/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (conducción y pase) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Policias y ladrones	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Trabajo de equipo que ayudara al deportista a irse acostumbrando a utilizar las diferentes zonas de contacto del pie para parar y patear el balón.	Se formaran equipos de tres personas con un balon, se ubican en line a recta en cada uno de los platillos, el jugador del centro inicia con el balón hace un pase a uno de sus compañeros quien se la devuelve, se gira y se la pasa a su compañero, se repite así 5 veces y se cambia la posición de los jugadores
15 min		Pateo y precisión	EJERCICIO 2	Ejercicio para el control de la fuerza ejercida durante el golpeo del balon, este ejercicios va permitir al niño experimentar los diferentes niveles de fuerza que este puede ejercer sobre el balón.	Pasar por entre los platillos conduciendo el balon hasta llegar al cono donde pararan el balon y patearan intentando meter el balón dentro del aro y este se quede adentro.
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Trabajo de conduccion por un circuito simple que permita al niño familiarizarse con el contacto del pie con el balón durante el desplazamiento, trabajo en equipo, atención.	Se nombra una figura a cada equipo, deben salir conducir el balon y llevar una ficha hasta el tablero donde colocara la ficha para armar la figura, volverá al punto de inicio para que salga su compañero a llevar la ficha, el equipo que primero arme el rompecabezas gana.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	23/09/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (velocidad) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadena	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 1	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón.	Se forman equipos de tres personas y cada equipo se debe ubicar lejos de cada equipo, uno de los jugadores se ira moviendo por todos los equipos hasta que toque a uno de los jugadores, cuando toque a este jugadores todo el equipo debe salir a correr posando por todos los equipos hasta llegar a su punto de inicio, el ultimo jugador en llegar pierde.
15 min		Velocidad e reacción y desplazamiento	EJERCICIO 2	Prestar atención a las indicaciones y estar atento a la señal para reaccionar lo mas rápido posible para dar inicio al ejercicio.	Se colocan todos los jugadores en punto de penal en línea, el entrenador tomara un balón y lo lanzara por detrás de ellos, cuando este de la señal deben de salir a atrapar el balon, el que primero llegue al balón gana. Variantes: se inicia sentado, acostados, de rodillas.
20 min		Velocidad de desplazamiento y resistencia	EJERCICIO 3	Trabajo de la velocidad mediante la carrera con y sin balón por medio de carreras de relevos.	Se forman equipos de mínimo 5 jugadores quienes se ubicaran en cada uno de los platillos, a uno de ellos se le entregara un objeto (testigo), al dar la señal deberá salir l mas rápido posible hasta donde su compañero y entregarle el testigo, quien lo recibe y corre donde su otro compañero, se realiza hasta llegar a l jugador inicial, el equipo que lo haga primero gana.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	26/09/2023	**NIVEL**	Iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos tecnicos (conducción y remate) por medio de ejercicios especificos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicacion de normas basicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El sapo	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Cooperación oposición	EJERCICIO 1	Enfrentamientos en espacio reducido y sin porteros	Se forman equipos de 3 jugadores, un equipo tendrá el rol defensivo cuya tarea será ir contando las recuperaciones que genere y remates de primera intención y el equipo atacante debera mantener la posesión del balon mientras intenta anotar el gol, cada equipo tendrá 2" de trabajo y cambiar de rol, gana el equipo que mas veces recupere (defensivo) y el que mas goles anote (ofensivo).
15 min		Conduccion de balón y saltos	EJERCICIO 2	Trabajo de las capacidades condicionales básicas, coordinativas y técnicas como: saltos, trotar, equilibrio, conducción.	Se demarca una espacio de 10X10 m donde estarán ubicados todos los niños con balón. Al dar la señal, comenzaran a desplazarse por todo el espacio mientras van saltando diferentes obstáculos de tamaños diferentes.
20 min		Atención y conducción	EJERCICIO 3	Trabajo de la atención auditiva por medio de diferentes estímulos, combinada con un trabajo de conduccion continuo de balón.	Se demarca un espacio de 10X10 m donde se ubican todos los niños con balón. Se colocan diferentes aros espacios por el espacio demarcado. Al dar la señal deben comenzar a moverse por todo el espacio. Al dar la señal cada niño debe conducir el balon hacia uno de los aros y esperar ahí, el niño que quede por fuera será eliminado y regresará para la siguiente ronda.
30 min		Partido	JUEGO	Futbeis	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

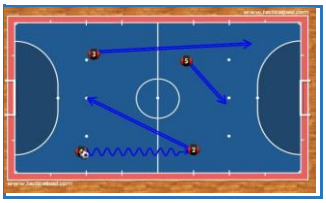
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	01/09/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnico tácticos (rotaciones) por medio de ejercicios específicos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas de juego.			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Congelados	Se ubica un jugador con balon. Los demás jugadores deben evitar ser tocados con el balón. Espacio delimitado (10X10m)
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Trabajo de equipo que ayudara al deportista a irse acostumbrando a utilizar las diferentes zonas de contacto del pie para parar y patear el balón.	Se formaran equipos de tres personas con un balon, se ubican en line a recta en cada uno de los platillos, el jugador del centro inicia con el balón hace un pase a uno de sus compañeros quien se la devuelve, se gira y se la pasa a su compañero, se repite así 5 veces y se cambia la posición de los jugadores
15 min		Trabajo táctico	EJERCICIO 2	Trabajo táctico rotativo con cambio de alineación pasando de un 2-2 a un 1-3 donde se buscara trabajar inicialmente la ofensiva y en segunda instancia un trabajo de temporización y repliegue.	
20 min		Trabajo táctico	EJERCICIO 3	Trabajo táctico rotativo con cambio de alineación pasando de un 2-2 a un 1-3 donde se buscara trabajar inicialmente la ofensiva y en segunda instancia un trabajo de temporización y repliegue.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	02/09/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnico tácticos (pateo y trabajo de resistencia) por medio de ejercicios específicos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas de juego.			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min		Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min	**FASE INICIAL**	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadenita	Cruzar por el circuito establecido corriendo hasta llegar al platillo marcado y lanzar el aro intentando que este quede por dentro del cono, el primer equipo en meter 5 aros gana.
15 min		Táctica	EJERCICIO 1	Trabajo táctico sistema de juego 2-2	Se explicara los desplazamientos y movimientos que se deben utilizar al momento de atacar o defender en esquema 2-2
15 min	**FASE CENTRAL**	Pateo	EJERCICIO 2	Trabajo de posición del pívot	Se ubica un jugador sobre el punto de castigo el cual tendrá la función de pívot, detrás de el se encontrara un jugador haciéndole sombra, el resto de los jugadores debera pasar por un circuito darle un pase al pívot y este debe generarle la opción de tiro a portería a sus compañeros.
20 min		Resistencia y pateo	EJERCICIO 3	Pliometría	Circuito con diferentes niveles de pliometría usando la escalera de coordinación, platillos, conos y gradas del polideportivo, cada que pase por el circuito se finalizara con pateo a portería.
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	**FASE FINAL**	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirada. **Aductores:**	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	05/09/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -La lleva	Se ubica un jugador en el centro de campo, quien debera intentar a tratar a sus compañeros. Al dar la señal los jugadores deben intentar pasar de un lado de la cancha al otro evitando que el jugador que esta en el centro los atrape. Si uno de los jugadores es atrapado debe unirse al jugador del centro, tomarse de la mano e intentar atrapar a los demás.
15 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
15 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
20 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	HUMANIDAD	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	08/09/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pato, pato, ganso	Se formara un circulo y todos deben estar sentados, uno de los niños quedara como ganso, este debe ir tocando la cabeza de cada niños hasta que el entrenador diga ganso, cuando diga ganso el jugador que fue tocado debe levantarse y correr por la derecha darle la vuelta al circulo y volver a su posición inicial, el primer jugador en llegar y sentarse gana.
15 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
15 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
20 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con los piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**:	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	09/09/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El trapo	Se ubican los deportistas en el centro del campo tocando pie con pie, el entrenador tendrá un trapo en la mano, cuando el entrenador deje caer el trapo los deportistas deben salir a correr y tocar la línea fina y volver, el primer jugador en llegar y recoger el trapo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
15 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
20 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 con modificación de reglas y comodín	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	12/09/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Triqui	Se forma un triqui con los aros, se forman dos equipos y se le entrega tres platillos a cada uno, al dar la señal deben salir en el desplazamiento establecido hasta llegar al triqui y colocar el platillo con el que deben intentar formar un triqui, el primer equipo en hacerlo gana.
15 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
15 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
20 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	15/09/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo y aplicación de las las pruebas antropometricas y test de entrada.			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Bolos	Se demarca un espacio de 15x15 m donde se deben ubicar todos los deportistas, uno de ellos debe tener los ojos vendados debe ir moviéndose tratando de atrapar a sus compañero, si atrapa a uno, este pasara a ser la gallinita ciega.
15 min	FASE CENTRAL	Test	EJERCICIO 1	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
15 min		Test	EJERCICIO 2	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
20 min		Test	EJERCICIO 3	Desarrollo de las las pruebas antropometricas y test de entrada.	
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores:** Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIÒN

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	PRUDENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	16/09/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnico tácticos (pase y control y cabeceo) por medio de ejercicios específicos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas de juego.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Quemados	Se forman dos equipos los cuales se debe ubicar el la línea final, cada uno a un extremo; se coloca una fila de balones en medio de la cancha. Al dar la señal deberán salir a coger los balones para posteriormente lanzarlo hacia el equipo contrario tratando de darle a algún jugador, si le pega a un jugador este queda eliminado, pero si el jugador lo atrapa el jugador que lanzo el balon queda eliminado.
15 min	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Trabajo grupal de pase y control de balon a diferentes alturas acompañado de desplazamientos	Colocamos a los jugadores por grupos de tres (un jugador en el centro, un cono a cada lado y un compañero de frente y el otro a su espalda, se debe de formar una cruz). El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla y devuelve el pase a C, da la vuelta al otro cono situado siempre a su izquierda y quedará orientado hacia B, con el que repetirá el mismo esquema realizado anteriormente.
15 min		Pase y control	EJERCICIO 2	Trabajo de pase con oposición en espacios reducidos	Se forman grupos de 6 personas en un cuadrado de 10X10 se deben ubicar dos jugadores en el centro un defensor y un atacante, mientras los demás jugadores estarán ubicados cada uno en un lado del cuadrado, el jugador atacante debe estar haciendo pases con los jugadores exteriores, (cada que un jugador exterior recibe el balon estos deben rotar, cada que todos los jugadores toquen el balon sin que este sea recuperado se contara como gol.
20 min		Cabeceo	EJERCICIO 3	Trabajo de cabeceo con desplazamiento y búsqueda de balon en el aire con unos objetivos definidos para practicar la precisión del cabeceo.	Situados por parejas, el jugador A tendrá el balon en las manos, mientras el jugador estará detrás de un hilera de conos, al escuchar la señal en jugador B debe pasar por los conos haciendo zigzag al llegar al final el jugador A le lanzara el balon al jugador B para que este remate de cabeza el cual debera intentar derribar los conos que están al lado del jugador A.
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. **Sóleos**: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. **Isquiotibiales**: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. **Peroneo lateral**: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. **Cuádriceps**: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. **Isquiotibiales:** Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. **Aductores**: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	19/09/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (conducción y coberturas) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Pacman	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción y control	EJERCICIO 1	*Conducción empeine derecho e izquierdo. *Desplazamiento en cuadrado de 15x15 metros. *Pausa entre cada desplazamiento de 15 segundos.	Se forma cuadrado, en donde debera haber un jugador por esquina con balón. Debe estar atento a las indicaciones donde trota hasta la siguiente esquina, frenar y sentarse. A la siguiente señal, se ponen de pie y continúan.
15 min		Pase y control.	EJERCICIO 2	Realizar pases en parejas con las diferentes zonas de contacto del pie y diferentes alturas, por el suelo, media altura, por encima de globo.	Pases con las diferentes zonas de contacto del pie, que permitan al niño explorar su fuerza y zonas de contacto y se familiaricé a golpear el balon con diferentes formas de pases (pie, muslo, cabeza).
20 min		Pase y control	EJERCICIO 3	Ejercicio con espacio reducido que acostumbre al niño a controlar y dejar el balón lo mas cercano al pie que sea posible evitando que este le rebote y termine en posesión del rival.	Se formaran grupos, cada niño se ubicara en un triángulo de 1m deberán realizar pases entre ellos y controlar por dentro del triangulo, si el balon se le sale al controlar el jugador es eliminado, si el pase no pasa por el triangulo el jugador es eliminado.
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	22/09/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (Cabeceo, remate) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Policías y ladrones	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Golpe de cabeza	EJERCICIO 1	Dominio del balón con la cabeza en parejas	En parejas con balos los jugadores deben estar haciendo pases constantemente evitando que en balon toque el suelo el equipo que mas toques logre hacer gana.
15 min		Cooperación oposición	EJERCICIO 2	Enfrentamientos en espacio reducido y sin porteros	Se forman equipos de 3 jugadores cada uno, un equipo tendrá el rol defensivo cuya tarea será ir contando las recuperaciones que genere y remates de primera intención y el equipo atacante debera mantener la posesión del balon mientras intenta anotar el gol, cada equipo tendrá 2" de trabajo y cambiar de rol, gana el equipo que mas veces recupere (defensivo) y el que mas goles anote (ofensivo).
20 min		Remate	EJERCICIO 3	Trabajo de enfrentamientos 1vs1 (jugador vs portero)	Ejercicios que busca un trabajo de finalización optima en donde se enfrentará un jugador el cual ira avanzando hasta enfrentarse a este buscando anotar, mientras el guardameta lo evita, este trabajo permite preparar tanto al jugador como al portero a situaciones reales de juego.
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	23/09/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (repliegue, conduccion y cobertura) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -Cadena	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Ataque Repliegue	EJERCICIO 1	Trabajo táctico de repliegue	Se forman dos equipos uno defensivo y uno atacante, cada jugador debe tener un peto en la mano, para que el equipo atacante pueda anotar todos los jugadores debe tocar el balon, cada jugador que toque el balon debe soltar el peto, cuando todos los jugadores lo toquen pueden anotar, si el equipo pierde el balon no podrán recuperarlo hasta que tengan el peto en la mano, un jugador no podrá tener mas de un peto en la mano, solo podrán atacar 2 jugadores.
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	*La X: Desplazamiento desde el cono 5 a los otros siempre egresando al 5. * Conducción planta de pie de frente y de espalda. * Conducción borde interno y empeine pie derecho e izquierdo.	Se forma una X con platillos, el jugador se ubica en el centro de la X y debe ir conduciendo el balon a cada una de las puntas de la X y regresar al punto inicial en el menor tiempo posible
20 min		Cobertura	EJERCICIO 3	Cobertura del balon en parejas	Un jugador protege el balón mediante cobertura con la planta del pie mientras su compañero intenta quitarle la pelota con entradas, si recupera la pelota cambian los puestos.
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

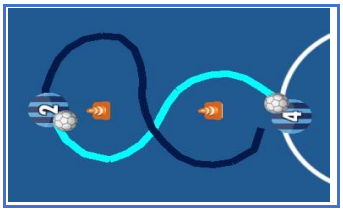
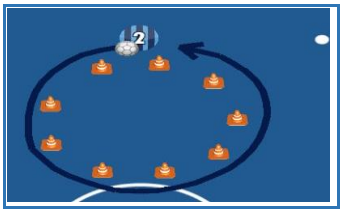
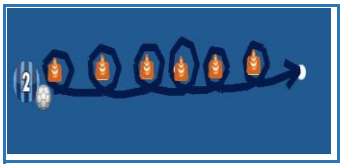
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN	**VALOR**	RESILIENCIA	**FORMADOR**	Hernan David Franco Rocha
MUNICIPIO	San Francisco de Sales	**FECHA**	26/09/2023	**NIVEL**	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollo de fundamentos técnicos (conducción) por medio de ejercicios específicos o circuitos de manera individual o en grupos; junto con explicación de normas básicas de juego y posiciones de juego.			**SESION**	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo y explicación general	SENSIBILIZACIÓN	Se reúne el grupo saludando a cada uno de ellos de la mano y con su nombre, posteriormente se reúne a los niños para realizar una lectura sobre el valor de la sesión, se realiza el llamado de asistencia se realiza una breve explicación de las temáticas de la sesión.	N/A
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular de forma cefalo caudal flexión y extensión de cuello, rotación de hombros adelante y atrás, flexión y extensión de codos, circunducción de muñecas, circunducción de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, aducción y abducción de cadera, circunducción de tobillo, trote con elevación de brazos, trote con cruce de piernas, trote con giro de tronco. -El sapo	Se formara con los platillos un espacio por el que se podrán mover los jugadores, solo podrán moverse en línea recta por los platillos se colocara uno de ellos como el fantasma quien debera intentar atrapar a sus compañeros, gana el ultimo jugador en ser atrapado.
15 min	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Se forman dos grupos, el primer jugador debe salir conduciendo el balon, al llegar al centro se enfrentara al jugador del otro equipo, intentando robarle el balon y evitando que tomen el de el.	
15 min		Conducción	EJERCICIO 2	Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos, se forman dos grupos donde cada jugador saldrá en una dirección, el primer jugador en llagar al punto de partida gana.	
20 min		Conducción	EJERCICIO 3	Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso y finaliza con remate a portería.	
30 min		Partido	JUEGO	Partido eliminatorias a 2 goles o 10 minutos	Modificaciones de las reglas y un jugador comodín que apoyara ambos equipos.
10 min	FASE FINAL	Estiramiento individual	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se forma un circulo y se realiza un estiramiento dinamico, mientras se va dando una charla sobre las temáticas vistas en la sesión y las correcciones que se debe hacer para la siguiente sesión. Sóleos: Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar tensión en la pantorrilla. Isquiotibiales: bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar la rodilla. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Peroneo lateral: Aproxima una pierna al pecho, mantener la posición. Cuádriceps: llevar el talón a la cola ayudándose de la mano, mantener postura. Isquiotibiales: Sentado formar un 4 con las piernas, ir a tocar la punta del pie que esta estirado. Aductores: Sentado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras se dan indicaciones para la siguiente sesión y se felicita a los niños por el trabajo realizado.
		Charla de finalización	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión cada alumno al llegar debe ir a donde el entrenador y saludarlo con la mano y nombre, al igual que con cada uno de los compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 10

Se realizaron las pruebas en el mes de abril, se está en espera de la próxima toma programada para el mes de septiembre según el cronograma establecido por Indeportes.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN I

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	DYLAN MARTIN ALVAREZ CHAVARRO	6	12/09/2016	FUTSAL					
2	GABRIEL EDUARDO ALONSO	7	18/09/2015	FUTSAL	201	119	60	116	51
3	JUAN JOSE SANABRIA RODRIGUEZ	7	23/10/2015	FUTSAL	26.32	128	63	126	61
4	YAIR ANDRES PEÑALOZA ORTIZ	7	21/05/2015	FUTSAL					
5	JOHAN CAMILO GUTIERREZ FORERO	8	12/03/2015	FUTSAL	21.5	122	56	118	53
6	SAMUEL JACOBO FERNANDEZ VILLADA	9	14/08/2013	FUTSAL	20.2	131	68	134	76
7	JUAN JOSE MARTINEZ NIETO	9	29/12/2013	FUTSAL	34.2	131	68	130	71
8	JUAN ESTEBAN GIL GALINDO	9	15/09/2013	FUTSAL	37.05	133.4	72	138.5	64.2
9	MANUEL GARCIA HERNANDEZ	9	02/05/2013	FUTSAL	28.1	140	71	145	60
10	SIMON ALEJANDRO URDANETA CANIZALES	9	10/05/2013	FUTSAL	28.3	148	74	134	76
11	DIEGO ARMANDO RODRIGUEZ BERNAL	9	16/07/2013	FUTSAL					
12	DILAN ANDRES ARIAS GONZALEZ	9	28/05/2013	FUTSAL	35.45	135	72	134	67
MUNICIPIO EVALUADO:				SAN FRANCISCO DE SALES					
FORMADOR:				HERNAN DAVID FRANCO ROCHA					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN II

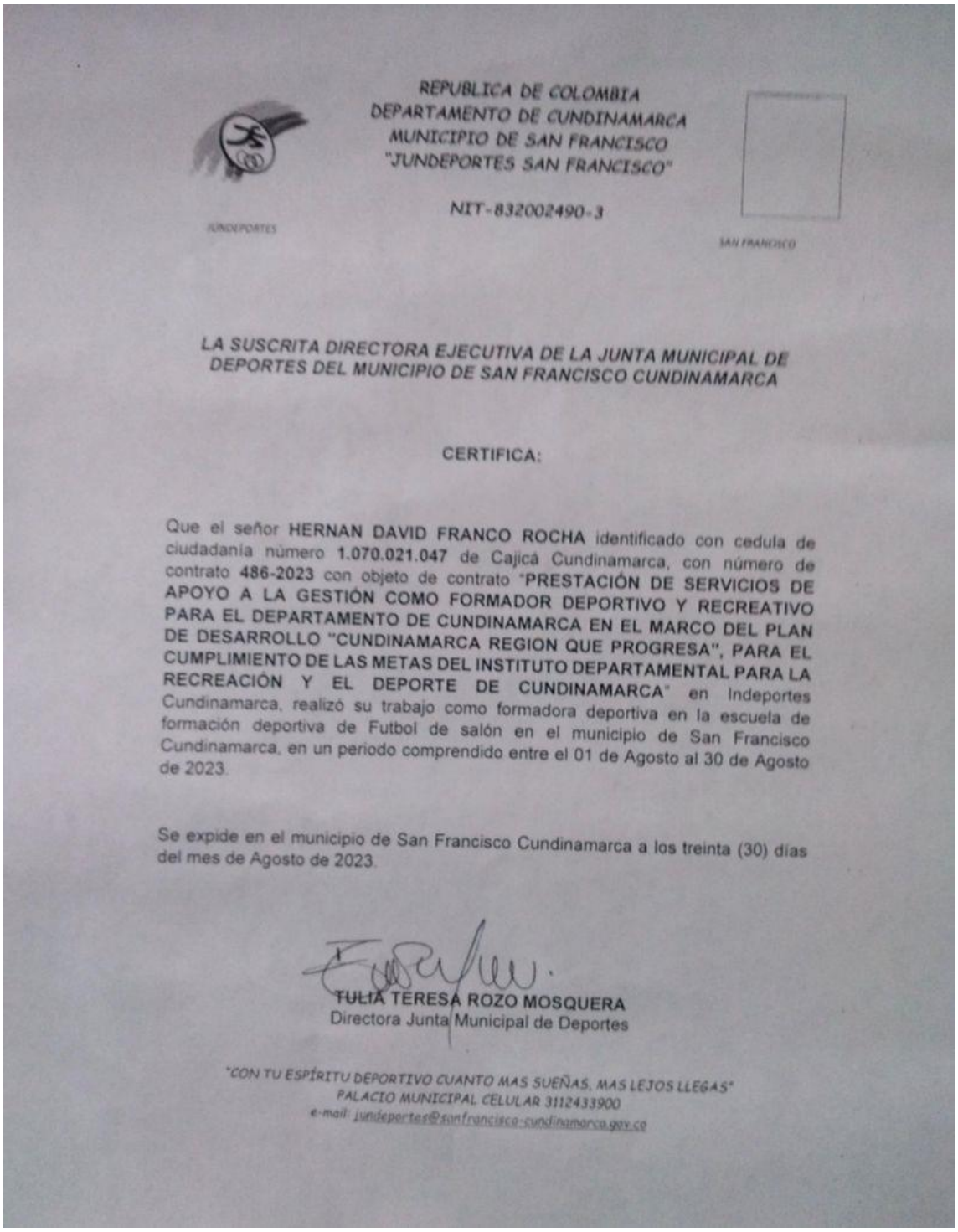
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	ANDREY SANTIAGO RAMIREZ GUERRERO	10	02/12/2012	FUTSAL	51.05	146.2	76	150	84.5
2	JESUS GUERRERO PATACON	10	09/08/2012	FUTSAL	32.9	133.7	72	141	66.5
3	SAMUEL CASTAÑEDA VILLADA	10	20/06/2013	FUTSAL	31.6	136	71.8	135	62.5
4	ANDRES SAID NOVOA CASTILLO	11	03/10/2011	FUTSAL	39.3	141	70	150.5	64
5	YEUDI DANIEL RICON CUELLAR	11	03/08/2012	FUTSAL					
6	OSWAL JOSE QUEVEDO MORÓN	12	23/10/2010	FUTSAL	55.7	145	71	146	82
7	LUIS SANTIAGO CAMELO JIMENEZ	12	04/01/2012	FUTSAL					
8	NELSON SANTIAGO RODRIGUEZ BERNAL	13	23/08/2009	FUTSAL					
9	NICOLAS ALEDI ALVAREZ BAUTISTA	13	20/09/2009	FUTSAL	53.75	170.6	88	175	66
10	JUAN DAVID PEÑA CAMELO	13	19/09/2009	FUTSAL	61.2	158	69	160	75
12	GABRIEL ALFONSO HERNANDEZ ARDILA	13	30/04/2009	FUTSAL	35.8	140.7	69	138.4	62
13	MAIKOL STIVEN ACERO ALVARADO	13	15/08/2009	FUTSAL	50.35	160.4	78	158	68
MUNICIPIO EVALUADO:				SAN FRANCISCO DE SALES					
FORMADOR:				HERNAN DAVID FRANCO ROCHA					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	JUAN PABLO ORTIZ SILVA	14	07/04/2008	FUTSAL	53.3	168	77	167	68.5
2	JUAN JOSE LEON LOPEZ	14	03/10/2008	FUTSAL	62.9	165	79	167.5	80.3
3	DAVID SANTIAGO BENAVIDES RAMOS	14	03/01/2009	FUTSAL	47.1	163.6	73	172.1	69.4
4	JUAN SEBASTIAN CASTRO GUERRERO	14	21/11/2008	FUTSAL	47.8	167	80	170	69
5	ALAN RIOS SANCHEZ	15	08/03/2008	FUTSAL	53.9	171.5	89	173.5	71
6	ANDRES FELIPE CALDERON SANCHEZ	15	02/10/2007	FUTSAL	41.6	160	70	150.8	64
7	MIGUEL ANGEL CLARO RINCON	15	12/03/2007	FUTSAL	49.55	166.4	75	170	79.3
8	KATERIN ESTEFANI HERNANDEZ ARDILA	15	30/08/2007	FUTSAL	61.55	162	71	165.5	75.3
9	JHOSEP DANIEL MORERAS BARACALDO	16	04/06/2006	FUTSAL	68.65	171.6	88	179	83
10	YERSON ESTID MORA SILVESTRE	16	17/03/2006	FUTSAL	58.95	170	88.3	175	72.5
11	EVERZON YOHEL ESTEIRA BORGES	16	16/03/2007	FUTSAL	61.4	175.2	91	176.4	61
12	FABIAN MAURICIO GRIJALBA CAMACHO	16	25/12/2006	FUTSAL	51.6	169	77	171.5	68.2
13	EDUARD ALEXANDER AYALA VARON	17	14/03/2006	FUTSAL	81.75	173	89	180	93.3
MUNICIPIO EVALUADO:				SAN FRANCISCO DE SALES					
FORMADOR:				HERNAN DAVID FRANCO ROCHA					

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 11



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO
"JUNDEPORTES SAN FRANCISCO"

NIT-832002490-3

JUNDEPORTES

SAN FRANCISCO

LA SUSCRITA DIRECTORA EJECUTIVA DE LA JUNTA MUNICIPAL DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que el señor **HERNAN DAVID FRANCO ROCHA** identificado con cedula de ciudadanía número **1.070.021.047** de Cajicá Cundinamarca, con número de contrato **486-2023** con objeto de contrato "**PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA**" en Indeportes Cundinamarca, realizó su trabajo como formadora deportiva en la escuela de formación deportiva de Futbol de salón en el municipio de San Francisco Cundinamarca, en un periodo comprendido entre el 01 de Agosto al 30 de Agosto de 2023.

Se expide en el municipio de San Francisco Cundinamarca a los treinta (30) días del mes de Agosto de 2023.

TULIA TERESA ROZO MOSQUERA
Directora Junta Municipal de Deportes

"CON TU ESPÍRITU DEPORTIVO CUANTO MAS SUEÑAS, MAS LEJOS LLEGAS"
PALACIO MUNICIPAL CELULAR 3112433900
e-mail: jundeportes@sanfrancisco-cundinamarca.gov.co

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD 12

ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS FESTIVALES. SE ESTÁ PRESTO APOYAR A LOS FUTUROS FESTIVALES Y EVENTOS QUE SE PUEDAN PRESENTAR EN EL DEPARTAMENTO QUE SEAN INDICADOS POR EL SUPERVISOR O LOS GESTORES.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 13

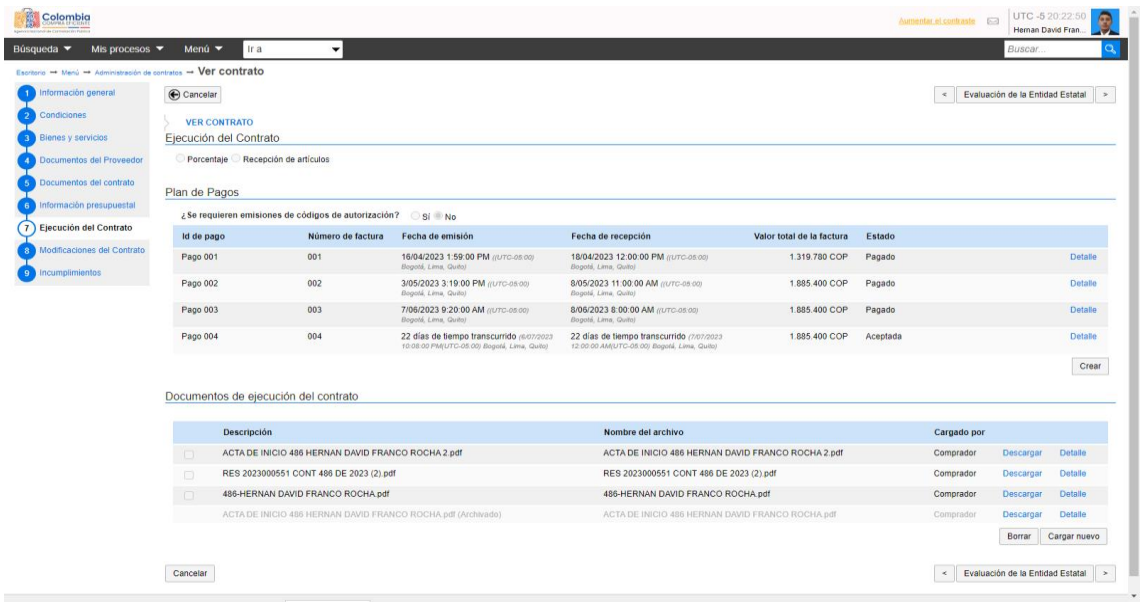




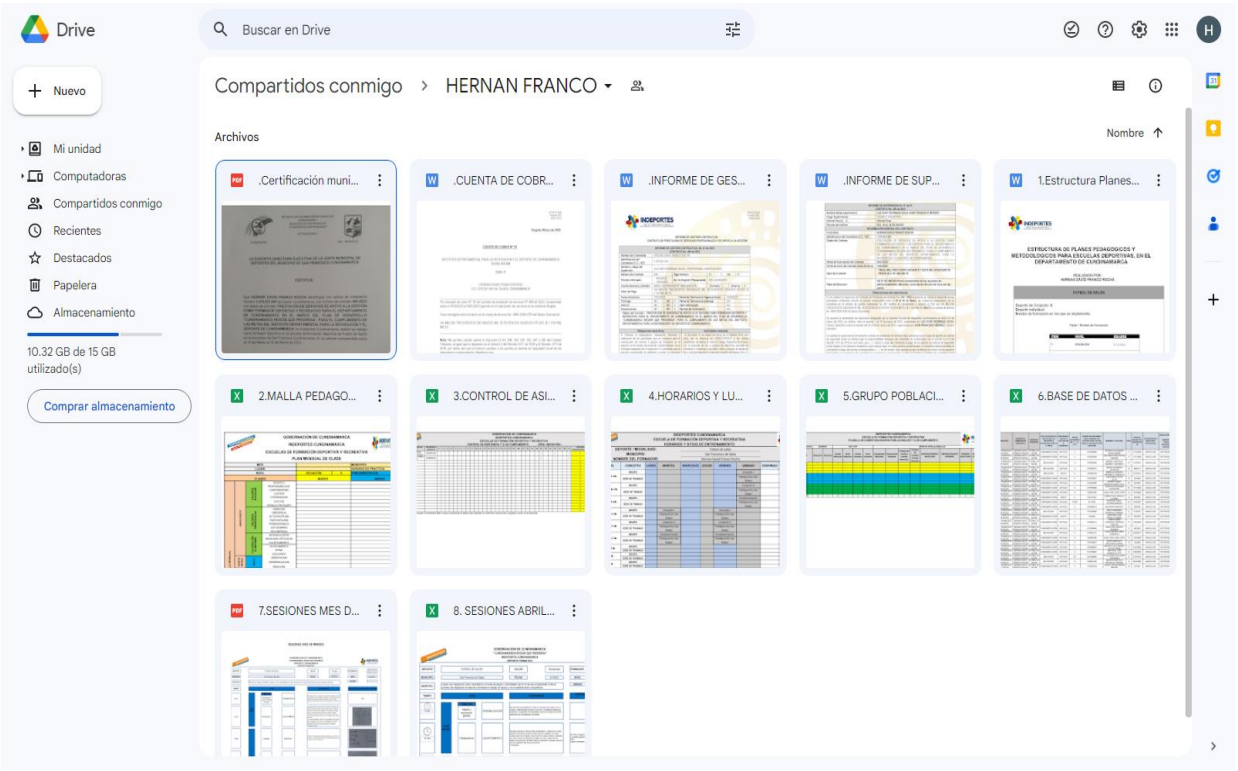
OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 014

DURANTE EL MES NO SE DILIGENCIÓ AL ÁREA DE ARCHIVO EL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL TENIENDO EN CUENTA QUE NO FUE NECESARIO ENVIARLOS O TRASLADARLOS AL ARCHIVO DEL INSTITUTO.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 015



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 016


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
10.32 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo › HERNAN FRANCO
Archivos
Nombre
.Certificación muni...
.CUENTA DE COBR...
.INFORME DE GES...
.INFORME DE SUP...
1.Estructura Planes...
2.MALLA PEDAGO...
3.CONTROL DE ASI...
4.HORARIOS Y LU...
5.GRUPO POBLACI...
6.BASE DE DATOS ...
7.SESIONES MES D...
8. SESIONES ABRIL...